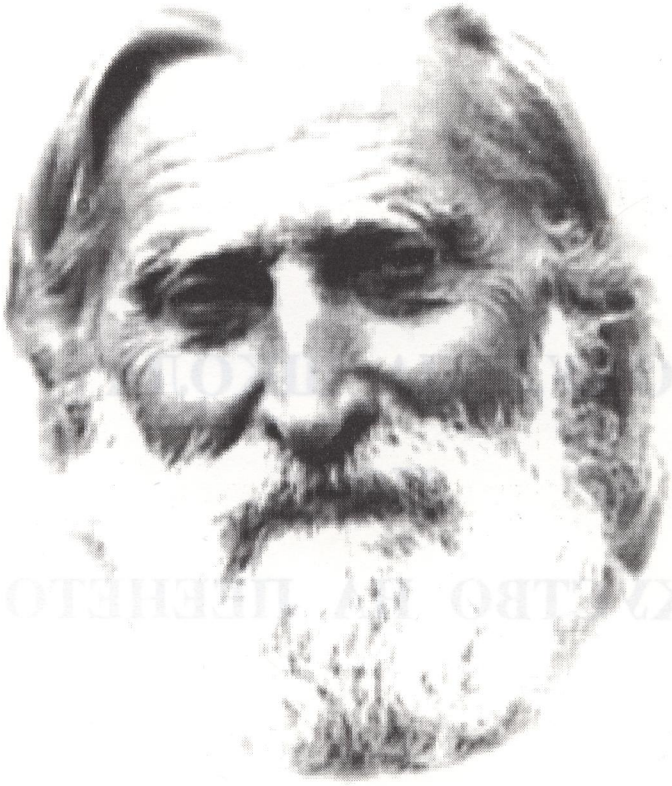
БЕИНСА ДУНО

ОКУЛТНА ШКОЛА ПО ИЗКУСТВО НА ПЕЕНЕТО

БЕИНСА ДУНО

ОКУЛТНА ШКОЛА ПО ИЗКУСТВО НА ПЕЕНЕТО

АлфиолА
1997



Аз бих желал всички да пеете и да свирите по най-новите правила на изкуството. В песента ви да има чувство, мисъл, да има светлина и топлина. Една от задачите на ученика е да знае да пее. Той трябва да изучава пеенето като първа необходимост, като пръв и необходим предмет в Школата. Който не знае да пее, той не може да бъде ученик!

Учителя

съставили:

ЦВЕТАНА - ЛИЛЯНА ТАБАКОВА

и

ХРИСТО ТРИФОНОВ

Над Школата работиха:
довършил и редактирал - Огнян Николов
консултант - д-р Димитър Калев
компютърен нотопис - д-р Иван Джеджев, Огнян Николов
коректор -Милена Добрева
компютърна обработка - Диан Семов
набор - Петя Минкова
редактор на акомпанимента на „Петрини“ - Иво Бонев
художествено оформление - Огнян Николов

Издател: Георги Д. Кръстев
„Алфиола“ - Варна
ул. „Сан Стефано“ № 29
тел. : (052) 23 80 55

© Издателство „Алфиола“ - Варна
© Цветана-Лиляна Табакова, Христо Трифонов
© Огнян Николов

ISBN 954-8139-17-0

СЪДЪРЖАНИЕ

I

1. Предговор 7
2. Въведение 9
3. Кратка езотерична история на вокалното изкуство 11
4. Астрологически качества на гласа 24
5. Гласови органи. Нервни центрове 27
6. Мускули и ролята им при пеене 32
7. Мускули на главата, на шията, на гърдите, на корема, на тялото и ролята им при пеене 34
8. Устна кухина 37
9. Гръклян (ларинкс) 40
10. Дихателна тръба (трахея) 41
11. Бял дроб 41
12. Гръден кош 43
13. Упражнения за развиване на гръдния кош и на белия дроб 45
14. Упражнения с формули 55
15. Дишане на йогите 57
16. Звукообразуваща функция на гласните органи 61
17. Вдишване и издишване при пеене. Вдихателно положение. Различни видове гласообразуване 63
18. Задържане на въздуха 68
18. Запяване 70
20. Затваряне на гласния отвор 72
21. Вярното място при резониращата въздушна струя 76
22. Взаимодействие между ларинкс, дихателни органи и купол 79
23. Звук при пеене и говор 82
24. Видове гласове 87
25. Регистри 90
26. Изравняване на регистрите 95
27. Пеене и говор 98
28. Упражнения за езика като гласов орган 103
29. Положение на тялото по време на пеене 106
30. Постановка на средния регистър, упражнения 107

31. Фалцетни звукове, тонове и прикриване (окръгляне) на звука... 112
32. Как да отстраним грешките при пеене 114
33. Кои гласове трябва да се обработват 118
34. Дикция и фразировка, качества на красивия глас 123
35. Ролята на интуицията при пеене 125
36. Внушение и самовнушение при пеене 126
37. Хигиена на певеца 129
38. Лечение на гласовия орган и на тялото 132
39. Окултни правила, съвети и упътвания за певците 139

II

Упражнения за разпяване и школуване на гласа 143

III

ПЕТРИНИ ◎ PIERINI –

Вокализи за висок, среден и нисък глас с акомпанимент за пиано

1. Вокализи за висок глас (сопран и тенор) 154
2. Вокализи за среден глас (мецосопран и баритон) 166
3. Вокализи за нисък глас (алт и бас) 178

I

ПРЕДГОВОР

Сега се пише Новата Библия, Новото Евангелие чрез музиката, поезията, художеството, науката и Мъдростта.

Учителя

Началото на XX-то столетие ни предлага едно епохално събитие – идването на Учителя Беинса Дуно и основаването на Духовна Школа на „Изгрева" – София, България. Школа за Живота, която поставя основите и принципите за зараждащата се Култура на бъдещата Шеста раса. Семената са посяти, а задачата на учениците е да ги отглеждат, за да дадат плод. Голяма и основна част от тези семена, посяти чрез беседите на Учителя, са *правилата за правилно пеене.*

Трябва ли да пеем, защо и как? - Отговорът е скрит в настоящото издание на Новата Окултна Школа по изкуство на пеенето.

С какво тя е нова? – С новите си идеи за пеенето. По думи на Учителя, днешното ново е постиженията на миналото плюс сегашните открития. Бъдещето ново ще бъдат днешните постижения плюс новите постижения и открития, които ще се появят в бъдеще. В настоящата школа се дават принципите на правилното пеене и новите методи на обучение. Изучавайте ги, прилагайте ги и ако утре откриете още неща, неописани в настоящата школа, благодарете, прибавете ги към познанията си, и ги предайте на готовите да ги приемат.Това е пътят на еволюцията.

С какво школата е окултна (тайнствена, вътрешена, скрита)? Тя дава принципните насоки на пеенето като Божествено изкуство, като основен

предмет на окултната наука. Много от истините, които ще открием вътре, са вече известни на някого и пръснати на различни места по света. Практически изучаващите пеене ще разбират много от тънкостите на вокалното изкуство от различни преподаватели и напреднали певци. Един от окултните принципи е: когато ученикът е достигнал нужното ниво да възприеме следващата степен и правилният момент за това е дошъл, подходящият за него учител сам се появава. Известно е от езотеричната история, че в древните окултни школи, кандидат-ученикът е бил подлаган на ред изпитания преди да му бъде отворена вратата на познанието. Днес външната врата е отворена за всички желаещи, но има Вътрешна врата, ключът на която всеки сам открива след като преодолее препятствията на собствените предразсъдъци.

Един от важните проблеми при изучаване на пеенето е терминологията на преподавателя. Често двама различни преподаватели назовават едно и също нещо с абсолютно противоположни термини („на различен език"). Ученикът трябва да бъде буден и да поиска обяснение за нещата, които не разбира или „мисли", че разбира. Никога не е излишен един уточняващ въпрос. Както казва Свещеното писание: „Търсете и ще намерите, хлопайте и ще ви се отвори, искайте и ще ви се даде!"

Много от тънкостите на пеенето на практика ще се преподават лично на готовите ученици. Грижете се за дървото, а плодът, когато узрее, сам пада в ръцете ви! На добър час!

От редактора

ВЪВЕДЕНИЕ

НОВА ОКУЛТНА ШКОЛА ПО ПЕЕНЕ - ЗАДАЧА ОТ УЧИТЕЛЯ

На 12. XI. 1942 година заедно с брат Христо (Кръстю) Трифонов посетихме Учителя. Аз носех със себе си издание на школа по пеене от италиански автор и прочетох част от увода. Авторът подчертаваше, че ученици от неговата школа впоследствие станали певци със световна известност.Обясняваше също, че не поставя гласа с вокали, но със срички, с думи и цели изречения. В първия урок преводът на текста беше: „Един ловец отишъл с кучето си в гората..." Учителят ме прекъсна с думите:

– Тази школа не може да бъде хубава,щом ловецът отишъл с кучето си в гората да убива животните. Аз ще ви покажа и вие с брата ще напишете една Нова Окултна Школа по пеене с възходящи, положителни идеи и думи! Вие скицирайте главите!

– Колко да бъдат, Учителю?

– Или 28, или 39 глави!

И така започна многогодишната работа по зададената ни задача. Често споделяхме с Учителя това, което сме направили, и Той ни упътваше.

„Основното, абсолютното правило за певеца е: всеки може да пее; всеки, който люби Бога."

„Който обича Истината, той пее най-чисто, най-красиво."

„Без Любов няма музика. Без Любов никой неможе да пее. Вярата има отношение към пеенето."

„Музиката не е нищо друго,освен приложение на Божествените добродетели. Ако не можеш да изпееш една добродетел, ти не можеш и да я приложиш!"

Цветана - Лиляна Табакова

МАРИЧИНИ ЕЗЕРА

КРАТКА ЕЗОТЕРИЧНА ИСТОРИЯ НА ВОКАЛНОТО ИЗКУСТВО

В начало бе Словото; и Словото бе у Бога;
Евангелие от Йоан,гл.I,ст.1.

Музиката е една дълбока сфера на Битието. Онези, които са я създали, са били Разумни, Велики Същества. Ние ги познаваме под името ангели. Когато в зорите на живота ангелите се събудили на Небето, те започнали да пеят. А когато те запели, светът започнал да се създава. Ангелите, които разбират Божествените закони, са създали вселената под върховното ръководство на Божествения Дух. И те са изразили туй велико творчество в музиката. Ето защо в музиката са скрити всички закони на Миросъзданието. Те са закони на творческия Дух на Битието. Божественият Дух работи музикално. И може да се каже, че музиката, в която звучи хармонията на числата, е материализирано движение.

Учителя

Музикалното чувство не е ново. То се е събудило у човека, когато се е събудило самосъзнанието му, т.е. от 300 000 години насам. Чрез музиката той се е свързал с космичния свят. Космичното съзнание е Третото небе от Битието.

Първият Адам е учел пеене в райската градина и е пеел тоновете само с гласни. Съгласните се явили, когато той пожелал да види Ева. С нея той започнал да пее първите дуети в терци. Тогава и животните са пеели и са имали говор като хората. С явяването на Ева първият Адам е загубил едно от качествата на чистото пеене. Тогава се е промъкнал фалшивият тон ФА и затворените интервали, заедно с един адепт от инволюционния свят. След като

Адам изпял фалшивия тон ФА или първата любовна песен без позволението на Бога, райската атмосфера се опорочила и Бог изпратил ангел с огнен меч, за да изпъди хората от Рая. Ябълката, която Ева получила от черния адепт, е тонът ФА. Вън от Рая Адам и Ева изгубили изкуството си да пеят и започнали да грешат и да страдат през вековете. Задачата на новото пеене е да покаже на учениците метод за съвършено вокално изкуство, за да могат отново да влязат в изгубения Рай; с други думи – да пият от извора на безсмъртието.

Древните посветени, които имали за цел да възвърнат хората към Бога, започнали да създават светилища и храмове, където се е преподавало и изучавало първото пеене, заедно с молитви за повдигане и очистване. Тези посветени били пратеници на Бялото Братство в света. Следователно, първото място, откъдето е излязло вокалното изкуство, били храмовете. Вокалната музика е много по-стара от инструменталната и е играела важна роля още от дълбока древност. Това изкуство е неразривно свързано с вярата. Вярата е вродена и човек не може да живее нито миг без нея; следователно, без пеене също не може да живее.

Когато евреите преминали Червено море, сестрата на Аарон, Мириам, която била пророчица, застанала пред народа и вдъхновено изпяла „Големия Халуел“. Този „Халуел“ се е предавал устно през вековете и него учениците на Христа изпяли на Тайната вечеря: „И като изпяха хвалебна песен излязоха на Елеонския хълм“ (Ев. от Марко, XIV, 26). Този „Халуел“ е имал лечебна сила.

МИСИЯТА НА ОРФЕЙ. Според някои изследователи траките са обитавали източната част на Балканския полуостров – от Карпатите до бреговете на Егейско море – в петото хилядолетие пр. Хр. Според други изследователи траките се явили в първото и второто хилядолетие, т.е. около 1600 г. или около 1200 г. пр. Хр. По-късно, през I век, били завладени от Римската империя и земите им били разделени на три провинции. Може да се говори за чиста тракийска култура в периода от 520 г. до около 270 г. пр. Хр. Този е най-богатият период на тракийската култура, който завършва с нахлуването на келтите през 279 г.

Тракия е била свещена страна на Светлината и Истината. Тракийските високи планини били места на най-старите светилища. Тракия била отечество на музите. Музата символизирала едно духовно, мистично същество, което помагало на поетите и музикантите. Музите учели рапсодите да пеят и който ги пренебрегвал или отричал, бивал тежко наказван. Траките почитали музите и вярвали в техните духовни сили. В делфийския храм са изобразени Аполон и музите; той бил техен покровител и затова го наричали Аполон Музагет.

Музите, нимфите и харитите обитавали около изворите, където се чувала непрекъснатата песен на гората и пойните птички. Техните храмове и светилища се намирали край изворите, реките и влажните горски кътчета. Най-напред музите били три, а по-късно станали девет. В Македония ги именували различно: туриди, плеяди, арантиди и пр. В подножието на планината Хеликон, където тракийците отдавали почит на музите, в свещени Школи служели певци и прорицатели. Много поети и писатели пишели в чест на музите. Според Дирдор Сицилийски, Озирис винаги водел със себе си група музиканти, между които и девет девойки, изкусни в пеенето и науките.

През тези времена Тракия била обхваната от една могъща и ожесточена борба между Слънчевата религия и поклонничките на Лунната вероизповед. Тази борба не бил дребен спор между две суеверия, а двата култа представлявали две теологии, два социални строя, напълно противоположни. Храмовете на Юпитеровите, Урановите и Слънчевите култове се намирали по върховете на високите планини и имали за жреци мъже. Лунните култове господствали в горите и дълбоките долини; имали за жрици жени,които неправилно упражнявали тайните изкуства и обреди. Жертвениците на Луната доминирали със своето върховенство, като присвоявали ритуалите на старото обожаване на Бакхус. Често техните култове завършвали дори с кръв. Жриците се наричали вакханки или бакханки и постоянно подчертавали господството на жената над мъжа. Жреците на слънчевата вероизповед били прогонвани по високите, непристъпни планински местности и често били избивани от разярени жрици на Луната. Широките народни маси предпочитали съблазнителните лунни сборища. Така Дионисиевата религия достигнала своята висота. Дионисий бил представян като проява на живота чрез една животинска чувственост, с която привличал към своята религия повече жени, пробуждайки низшите сили на човешката природа. По тази причина Дионисиевата религия се изопачила и покварила, станала свърталище на разюздани страсти.

В това време на раздвоение, когато воювали двата култа на Слънчевата и Лунната религии, Тракия очаквала своя Месия. И явил се един млад човек от царски род, с чудна привлекателна външност и Божествена красота. Мълвели, че бил син на аполонова жрица. Русо-кестенявите му коси, гордостта на Дорийската раса, падали на къдрици по раменете му. Музиката, която се леела от неговия ларинкс, придавала на устните му нежни и понякога тъжни очертания. Светлосините му очи блестели с магическа сила.

Изведнъж синът на Аполон, който пленявал със слово, надарено с необикновена поезия, с глас, преливащ от необикновена любов, и с удивителна външност, изчезнал от Тракия. Мълвяло се, че е умрял, че е слязъл в Аида, но

той тайно отпътувал към Самотраки и оттам – в Египет, където потърсил подслон при жреците на Мемфис. След двадесет години, след като изучил и усъвършенствал техните тайни науки, той се върнал в Тракия с име на Посветен, което получил от учителите си като знак за своята мисия. Сега се наричал с името на своята арфа – Орфей. В Египет той получил висше знание и голямо изкуство в древния Грембах, в храма на Озирис. Този храм Посветените наричали Град на Слънцето или Слънчев ковчег, защото пазел синтеза на Божествената наука и всички тайни на Посвещението.

Духът на Орфей е един от първите учители на Мировата школа на Всемирното Бяло Братство. По повеление свише той бил проводен да слезе между хората и учениците на Бялото Братство, които са на земята, за да им покаже една от най-висшите страни на Школата – музиката на ангелите. Орфей бил същинска проява на Бога, цялото Небе с всички ангелски йерархии пеело през неговия ларинкс. Той донесъл новото в музиката и в пеенето, което по-късно преминало в славянската мелодика и ритмика.

Орфей посетил Вавилон и Финикия, а след това се върнал в Самотраки, където се заел много смело с реформиране на Дионисиевата и Лунната религии. Той застанал на страната на Слънчевия Бог. По това време най-старото светилище на Юпитер се намирало на планината Кайокайон (част от днешните Родопи). Неговите жреци били велики мистици и помагали на цяла Тракия. Когато Лунната религия взела надмощие, жреците на Юпитеровия храм приели пристигналия от Египет Орфей като спасител. Посветеният Орфей със своята тонова наука и изкуство напълно преобразувал поклонението на Бакхус. Той въздигнал Зевс и Аполон, включил поклонението на Зевс и Дионисий в една всемирна идея. Чрез неговото учение кандидатите за посвещение получавали чистотата на Божествената Истина. Пред посветените Орфей станал пръв жрец на Аполон и на Небесния Дионисий. Искал да издигне тракийския народ, да укроти животинското в него. В песните и Словото си той говорел за висшия живот, за безсмъртието на душата. На учениците си обяснявал всичко по-дълбоко, искал да влее в душите им повече Слънце, повече Аполоново начало. Народът го наричал Пророк на Аполон. Орфей считал Хелиос за по-велик от Дионисий. Той ставал рано сутрин, преди изгрева на Слънцето, изкачвал се с учениците си на планината Пангей и очаквал там изгрева с песни, свирене и танцови движения. Обаяна от музиката, цялата природа следвала Орфей; когато пеел, дърветата и дивите зверове се събирали да го слушат. Трудно било делото му, мъчен бил пътят му. Зверовете, които събирал с арфата си, били символ на неговите неприятели и съперници, на грубото и низшето в човешката природа. Орфей е баща на поезията и музиката. Той учел, че музиката е откровение на

вечната Истина. Открил е и героичната стъпка в поезията. Той е създател на цяла Школа. Трудно било да се влезе в нея, мъчни били изпитанията, затова малко били избраните ученици. В неговата окултно-мистична школа по пеене избрани ученици били Тамарис, Музей, Евмолп, Линос и Помарис. Орфей композирал много химни, които се пеели по време на обредите при свещените мистерии. В жертвениците горели благовонни треви, затова орфеевите химни се наричали „Благовония“, например: „Благовонието на Богинята, която бди над вратите Кторакс“, „Благовоние на Божествената майка“, „Смес от няколко благовония“, „Химн 5“, „Химн 26", „Благовоние на Добродетелта“, „Химн на Великото Божество“, „Химн на Великия гадател“ и др. Той ги пеел, а неговите ученици ги предавали през столетията в ръкопис или устно. Едва през XV-ти век една част от тях били публикувани във Франция.

Орфей учел за духовното естество на човека, проповядвал за безсмъртието на душата, осъдена да живее на земята, затворена в човешко тяло. Душата е безсмъртна и странства от тяло в тяло. При тези прераждания тя се пречиства чрез пост, аскетизъм, екстази и накрая излиза от кръга на прераждане и се връща на Небето при Бога. Орфеизмът се е считал за израз на всестранно съвършенство, на телесна и душевна чистота. Орфей въвел жертвоприношение с пити чист пчелен мед и плодове, проповядвал за братство между хората и за социално равенство, учел, че музиката възвисява човешкия дух, че музиката ще преобрази и ще спаси света.

Орфеизмът е предшественик на християнството. В него има специфична подкладка с безсмъртна стойност, както е безсмъртно името на Орфей. Той говорел за безличните и първични начала: безкрайното време, безкрайната бездна, хаос, въздух, етер и светлина; могъщият Хронос образува от тези начала Първичния Бог – Блестящия, Светлия Бог Франсос, наречен още Ерос. Този Бог дава началото на Уранос, Гея и Хронос; от тях пък произлиза Зевс – основата на Земята, на звездното Небе и Вечното Начало.

За да се изпълни законът на Битието, Орфей се срещнал с една чиста и дивна девойка. Легендата говори, че тя била нимфа от Пенейската долина. Девойката е исторически, реален образ и има сходство между нея и дантевата Беатриче. Тя е идеал на нравствено съвършенство и олицетворение на хубост и девственост. Била прекрасна девойка, която истински разбирала и прилагала учението на Орфей в своя живот. Орфей ѝ дал духовното име Евридика, което значи *намерено висше добро*. Имената на Ева и Евридика имат един и същ корен „ев“, който означава едно и също женско начало, което работи в Битието. Излизането на Ева от Рая и слизането на Евридика в подземния, материалния

свят е аналогично. И в двата случая причината е змията, която означава низшия ум, личното в човешката природа, егоизма.

През ранна пролет, срещу празника на пролетното равноденствие Евридика трябвало по древен обичай да броди заедно с найадите по свежите ливади. Срещнал я бог Авристей и, увлечен от красотата ѝ, започнал да я преследва. Бягайки от натрапеното присъствие на Авристей, девойката настъпила отровна змия, която я ухапала. Евридика слязла в царството на Аида, в царството на мъртвите. Тя била за Орфей вечната душевна красота, вечният, безкрайният стремеж към Божествената Истина. Авристей символизирал грубото и земното, което материализирало култа към Дионисий; чистият, Божественият Дионисий станал грубият Бакхус. Натъжен бил Орфей. За да освободи Евридика от Аида, той се спуснал през Тенарската бездна в подземния свят, безстрашно минал покрай мъртвите сенки, приближил трона на подземния властелин и започнал да пее със сладкозвучния си глас, свирейки на своята арфа, за да победи злите духове. Всички унесено го слушали: „О, богове на подземното царство, аз дойдох при вас не да разгледам мрачния, тъмен и сенчест Тартар, не да победя Цербера или трите Медузи. Аз дойдох само заради Евридика. Не е по силите ми да превъзмогна любовта и скръбта си по нея, върнете ми я!“ Така пеел той с ангелския си глас и леко докосвал струните на арфата си. Безкръвните сенки се облели в сълзи, Тантал забравил палещата го жажда, птиците вече не кълвели дроба на Титос, заплакали Белидите и Евменидите. Персефона и Плутон се трогнали. Харон, Прозерпина и Радамант предали Евридика на Орфей, за да я отведе горе в царството на Слънцето и Светлината. Но те го предупредили, че когато напуска подземния свят, не трябва да се обръща назад. Според тази прекрасна символика, човешката душа се стреми все нагоре, за да се освободи от злото, за да няма падения и връщане назад. Орфей не трябвало да се обръща назад, нито да поглежда Евридика, докато преминат границите на Тартара. По пътя ги придружавал бог Хермес. В края на Тартара Орфей не се сдържал, жаден да види Евридика в нейната Божествена чистота и прелест, обърнал се и тя паднала заедно с Хермес отново долу в царството на сенките. Орфей загубил Евридика завинаги.

Обзет от силна скръб, Орфей се оттеглил в самотните родопски дебри, където заживял сам. Риданията му вълнували и затрогвали долините, върховете и цялата природа на Тракия. Пеейки с арфата си, той стигнал до Рила в местността, наречена днес Олтарите. Там издигнал жертвеник на Слънчевия бог Аполон. Арфата му трептяла и разнасяла нежни звуци, които привлекли вакханките. Те яростно нападнали Орфей и го разкъсали, техните тирси се забили в Божественото му тяло. Както евреите разпнали Христос, така и вакханките разкъсали чистото орфеево тяло, защото не се подчинил на разюздания Дионисиев култ, а създал нов Слънчев култ на Феб, на Аполон.

Вакханките хвърлили главата и арфата му под Маричините езера, в началото на река Марица, под връх Мусала. Течението носело главата и арфата, а те продължавали да пеят. Като стон звучали струните. Мъртвият език и ларинксът още продължавали да пеят песни, повтаряни от ехото на ангелите и на боговете.

Тялото на Орфей било разпиляно по четирите посоки на света заизкупление на новото човечество. Такъв е пътят и съдбата на повечето посветени, които слизат на земята със специална мисия. Още в невидимия свят им се определя, че ще минат през това изкупление. Същото било определено и на Христа и Той сам приел изкуплението на кръста. Единният, неделимият, живият Орфей, разглеждан като Божи пратеник в света, става духовен, космичен и опознаван вътрешно. Става мистичен. С ангелския си глас Орфей съединил човешките души със света на Истината, въпреки че те са били затънали в гъстата материя. Орфей очертал пътя, който ще отведе душите от временния към вечния живот. Живият Орфей е този, който носи всички методи на разумния живот чрез ангелското пеене и музиката на висшите небеса. Новите Адам и Ева – Орфей и Евридика – сега работят за идването на Шестата раса на земята. Духът на Орфей сега звучи още по-вдъхновено чрез песните на Великия Учител Беинса Дуно.

Орфей е български дух. Дубровнишки търговци, които през XVI и XVII-ти век минавали през Родопите и Рила, разказват, че намерили три извора, които Орфей пробудил със своите песни да избликнат от земята.

Хърватският поет Иван Гундулич (8.01.1589 – 8.12.1638) споменава за тия извори в своята поема „Осман“. Според него, изворите, които Орфей пробудил, не са три, а седем и нарича Орфей българин, автор на „песни бугаркине“:

Въз река Марица, която
Не веднъж течението си спира,
Когато Орфей край нея пее
Своите драги песни любовни,

Казват сърби и българи:
Бистра вода от седем извора,
Която изби от земята и приглася
На песните с веселие,

От Орфей тук най-първо
Зазвуча хармония единна.
Чуха зверове, камъни и дървета
мелодични и сладки песни бугаркине.

Славний българин ги остави
В своя език славянски -
В славни дела и слава
Българите с тях да се гордеят

(*„Осман“, 3-та песен*)

Орфеизмът става фундамент на класическите и по-късни култури. Магическата седморка в музиката и седморката на халдейците се изявяват чрез седемте струни на орфеевата арфа, в седемте дни на Битието, в седемте цвята на небесната дъга, в Седемте рилски езера, в седемте планети, в седемте видения на Хермес и служи за символ на седемте състояния на материята и на Божествения Дух. Една от магическите тайни на орфеевата музика е Небесното Слово, което се проявява чрез седемте струни на арфата му, наричана от него Орофера. Тя олицетворява и изявява цялата музика на вселената, заедно със законите, числата и Кабалата. По същия път минава и всяка човешка душа – през седемте слънчеви системи. Тази арфа била така построена от самия Орфей, че резонирала с Божествения му глас. Седемте космически богове или седемте гении, които управляват всички мирови сфери, отговарят на седемте деви на Индия, на седемте амсхипади на Персия, седемте свети ангели на Халдея, седемте сефироти на Кабалата и на седемте архангели на Християнското откровение. Това седмократно число се проявява и в телесното устройство на човека, което е седмократно по еволюция, а трояко по същество.

В по-късната гръцка култура работили много музикални писатели: Аристофан, Аристоксен, Хераклит, Клеонид, Платон, Аристотел, Плутарх и други, но най-тясно с Орфей бил свързан Питагор. Той математически обяснил орфеичното тоново изкуство чрез музиката на небесните сфери. Питагор твърдял, че цялата вселена звучи в една небесна хармония и в една Божествена музика, която могат да чуят само чистите души, че числото е същност на живота. Учел също, че височината на тоновете зависи от дължината на струните, че квартата, четвъртият тон на гамата, се разрешава винаги надолу, а седмата степен на гамата се разрешава винаги нагоре. Според Питагор музикалната хармония има математически отношения и числото дава формата на материята.

Аристоксен бил противник на питагоровата теория на музиката. Той поставял слуха за основа на музикалното изкуство и отхвърлял тезата, че числот о е във връзка с тона. Аристоксен изследвал гласообразуването като следствие на някаква причина, която за височината и низината на гласа не е една и съща.

Всички древногръцки философи, музиканти, поети и математици владеели виртуозно по няколко инструмента, с които си акомпанирали при музикално изпълнение.

В древна Гърция хоровото пеене било свързано с тогавашните празненства. Хармонията, контрапунктът и многогласието не са били известни. Мелодията се е построявала върху квартата (тетрахорда). Два последователни тетрахорда образували октава. Гърците открили тетрахорда от четириструнната лира на Орфей. В древна Атина чествали празника на Пролетното равноденствие – освобождаването от зимата, като символично освобождаване на душата от земното. В продължение на три до шест дни се изпълнявали хорови произведения и музикални драми. До идването на Орфей многозвучието не било познато и древните пеели и свирели в унисон или в октави. След Орфей се въвела хармонията, която той донесъл от Египет.

Плутарх в своята книга „Животът на Лизандър" разказва как през 404 г., след поражението на Атина, съюзниците се събрали на съвет и решили да направят всички атиняни свои роби, а град Атина съвсем да заличат от земята. След съвета имало пир, по време на който един фокиец изпял с голямо вдъхновение песен от Еврипид. Всички военоначалници били толкова дълбоко трогнати, че разбрали каква жестокост ще извършат, ако разрушат Атина. И градът бил пощаден.

МИСИЯТА НА ХРИСТОС. Христос донесъл Новото пеене на земята. Той коригирал фалшивия тон ФА на Адам със своята саможертва на кръста и с Любов към човечеството. Христос внесъл във вокалното изкуство най-мекия елемент – Благостта и Милосърдието. Първите тайни на мистичното пеене Той открил на любимия си ученик Йоан и на Мария и Марта, сестрите на Лазар. Христос възкресил Лазар с една мистична формула-песен. Учениците му също притежавали хубави гласове.

Христос изпял тона ДО, когато изгряла Витлеемската звезда и слязъл на земята. След това Той изпял тона МИ, когато излязъл да проповядва и събрал учениците си. Накрая изпял СОЛ – тона на Мъдростта - когато издържал изпита си на кръста. Казал: „Отче, в Твоите ръце предавам Духа си", и възкръснал.

Девет века по-късно българските богомили в своя апокриф *„Видението на Исайя“* говорят за седемте небеса: *„После ме въведе на това, което е Първото небе. Онези, които седяха отдясно, пееха с един глас, а тия отляво пееха след тях и песента им не беше като на десните. Запитах Ангела, който ме водеше, кому е отправена тази песен... И пак ме въведе на Второто небе. Песента тук беше по-възвишена от тази на първите... И въведе ме на Третото небе. Песента, с която славославяха Бога, беше още по-велика от тая на Второто небе... И отново ме въведе на Четвъртото небе. И там пак пееха и пеенето им бе по-голямо... И възкачих се на Петото небе. Там също видях безчислени ангели. И техните песни бяха още по-славни от тия на Четвъртото небе... И въведе ме на Шестото небе. Песента им бе еднаква и даде ми да пея и аз с тях... И когато възлязохме на Седмото небе, бе чудна, неизразима светлина и чух песни, възходящи на Седмото небе. И песента на всичките седем небеса не само се чуваше, но и се виждаше...„*

В Западна Европа през XVII - XVIII век се появила Болонската школа по пеене, а в началото на XVII век – Италианската школа на Качини, Пери, Гарсия и др. Качини бил кастрат, пеел сопранови партии и създал интересни вокални методи. Той бил композитор и професор по пеене в двора на Медичите. Прочутата Флорентинска школа била основана от Качини, Галилей, Корски, Пери, Манчини и др. Тя осъществила реформа на тогавашната полифония, която се считала за разрушителка на поезията. Това течение поддържало само соловото пеене на мадригалите.

Още в XVII век Антоний Пистола основал класическата Италианска школа, която имала за правило: „колкото по-високо отиваш, толкова по-тихо пей!“ Това е правилото и на настоящата Нова школа.Тоновете нагоре от ДО на трета октава са тонове от ангелския свят. Тези тонове трябва да се пеят по-тихо, за да не се получава крясък. Когато се пеят мотиви с голяма динамика във височините, не трябва да се придава голяма сила, за да не се получи крясък.

По същото време се появили и други вокални педагози като Николай Порпора, Бертини, Манчини, Мамфред и др. От тях само Манчини е оставил писмени трудове, в които учи, че певецът трябва да има запас от много въздух, да го изпуща много бавно, а вдишването да става без шум. Тогавашните майстори са се базирали на засилването и отслабването на тона и инструменталното звучене.

През XVI, XVII и XVIII век са пеели и кастрати. Обучавали са се и деца-кастрати. Педагозите също били кастрати и поддържали метода на подражанието: „Пей така, както аз пея!“ Имали са диапазон само от една и половина октава, служели са си само с гръдния регистър, с остро преминаване

към фалцет, с особени провиквания и украшения. Те пеели тоновете МИ и ФА от втора октава с главово звучене, а в Новата школа първият главов тон е СОЛ на втора октава. Пеенето на прикритите тонове се употребявало още през XVII век в Парижката консерватория при мъжките гласове. Ако сравним тогавашните методи по пеене със сегашните, особено с тези на Новата школа, ще намерим голяма разлика. *Днес се обръща особено внимание не само на анатомията и физиологията на гласовия орган, но и на цялото тяло. При окултно-мистичната школа се обръща внимание и на етерното тяло, което разпределя магнетичните сили на певеца; на духовното тяло, което разпределя моралните сили; и на Божественото тяло, през което се излъчват силите на Любовта, на Мъдростта, на Истината, и от които зависи вдъхновението на певеца.*

Старите методи в Парижката консерватория едва след шестдесет години са се заменили с нови. Например, Гарсия отрекъл гръдното дишане. Методът на подпряното пеене дошъл от Италианската школа, но не е италианско изобретение, защото много любители-певци, които не са слушали нито концерти, нито опери, пеят по природа подпряно, с естествено звучене във височините, и то по всички правила.

В началото на XX век композиторите Верди и Пучини изисквали допълнителни новости във вокалното изкуство. Появяват се изпълнители като Аурелиано Пертиле, Тита Руфо, Енрико Карузо, Бениамино Джили, които пеят по целия си диапазон с еднороден подпрян звук. Съвременните изисквания са гласът да звучи еднородно по целия си диапазон. Ламперти твърди, че днес оперното изкуство е в упадък, защото съвременните композитори не пишат по маниера на старите майстори, в чиито композиции преобладава колоратурно пеене и простота; че пишат груба музика, непознавайки тънкостите на гласовите възможности, и с това похабяват и убиват гласовете. От друга страна пък, днешните певци нямат търпение да учат по десет-петнадесет години пеене, както е било в миналото.

МИСИЯТА НА УЧИТЕЛЯ. Светлият Учител на Бялото Братство Беинса Дуно продължи делото на Христос чрез музиката и го завърши с ораторията „Новото битие“. Той предаде на учениците си мистичните песни: „В началото бе Словото“, „Ще се развеселя“, „Махар Бену Аба“, „Имаше човек“ и много други. Той създаде и новите песни „Ти ще сполучиш в живота“, „Странник съм в този свят“, „Химн на Слънцето“, „Вътрешният глас на Бога“, „Божествената Любов ме озари“, „Песен на ангелите“, „Една вечна Истина, която е Бог на Любовта“, „Кажи ми, светлий Божий лъч“, „Господи, колко Те обичам“, „Моето слънце днес ще изгрее“ и „Отче наш, не ни въвеждай в

изкушение“. Учителя откри на учениците на Бялото Братство магическата тайна на „Упражнение на гласните букви“* и работата с него според астрологичното класифициране на буквите и начините на пеенето им.

Учителя на Виделината и на Светлината, който донесе от Слънцето на слънцата Словото и музиката на Единия и живия Господ и Бог на Любовта, разкри на учениците си една необикновена система от движения, музика и ритмика. С тази система, наречена Паневритмия, учениците могат да бъдат в пряка връзка с живата природа и с космичните сили. Паневритмията е наука за приемане на разумните движения на живата природа. Тя е съчетание от 28 упражнения, съставени от движения, музика и песни. Кръгът на Паневритмията е колелото на безсмъртието – миниатюр на огромното световно колело, по което протичат силите на макрокосмичния живот. То крие идеята за Божественото пробуждане на живота, идеята за четирите годишни времена. В основата на Паневритмията седят следните седем херметични принципа: принцип на Разумността, на съответствието, на трептенията, на полярността, на ритъма, причинно-следственият принцип и на сродството. Законите на паневритмичните движения са извлечени от целия всемир. Паневритмията заменя днес древния култ към Слънцето. Тя се основава на законите на съответствие между идея, думи, музика и движения. Паневритмията е хармония и ритъм в цялото битие. Тя притежава още по-висши форми, които ще се изявят в бъдеще, защото е в унисон с изгряващите сили в човека: доброто, хармонията, справедливостта, разумността, братството, свободата и космичната Любов. Движенията в Паневритмията се ръководят от всички ангелски йерархии в цялата вселена. Нейният космичен ритъм внася обнова в целия организъм на човека. Има съответствие между ритъма на човешкото сърце и ритъма на слънчевите лъчи. Космичните движения и космичният ритъм лежат в основата на живота. Паневритмията подмладява, защото в нея мощно работи законът на съответствие между движения, музика, идея, числа, цветове и форми.

Когато Учителя пее и свири, открива се Небитието, ражда се Нова вселена. Когато Той започва да пее, всички ангели от седемте сфери Му пригласят и започва строежът на новия космос. Седемте тонове се преплитат в седемте Божествени дни. Сега се създава Небесният човек. Новият живот се изявява като Любов, Мъдрост и Истина. Така проявите стават десет – числото на всички Божествени възможности. Към десетте се прибавя една двойка, която е животът на Майката, видимата природа; проявите стават дванадесет – закона на съвършенството. Тринадесет е законът на слабите, законът на жертвата, през който Христос е минал.

Виж упр. 77, стр 152

Работата на Учителя върху ораторията „Новото битие“ започва през 1941г. и продължава до 1944 г. То се отнася освен за космоса, и за отделния индивид. Ако то се изпее от отделен човек, ще се измени битието на неговата личност; ако се изпее от един род, ще се измени битието на този род; ако се изпее от един народ, ще се измени битието на този народ; ако се изпее от една раса, ще се измени битието на тази раса във възходяща посока към Шестата и Седмата раси.

Първото битие не е било създадено според новата музика и затова Адам е съгрешил, изпял е фалшиво тона ФА. Според космическата гама тонът ФА е земята. Новият Адам няма да греши и няма да умира, защото е достигнал да пее тона ЛА, и то да го пее добре.На Новия Адам му остава да изпее още тона СИ.

Днешните театри са изменили на предназначението, което са имали в миналото като храмове и светилища за богослужение. Представленията се изнасят вечер, защото съвременните театри са остатък от нощните оргии на поклонничките на Луната. В бъдеще представленията и концертите ще се изнасят сутрин.

Музикалната форма на „Новото битие“ ще бъде основа за бъдещата музика. Бъдещите композитори ще вземат образци от „Битието“. Всеки Божествен ден от Новото мироздание започва с един тон от гамата. Първият ден започва от тона ДО – света на червените лъчи. Това означава всички ангели, ангажирани да работят за създаването на света, ангажирани да преустроят материята в една по-висока гама, за да могат новите въплътени същества да имат безсмъртни тела. Когато се пее Първият ден от „Битието“, това, което става на Небето, в космоса, става по подобие и в човека, образуват се нови клетки в тялото му, нови кръвни телца, пропити с нов живот и с безсмъртие. Чрез тези нови кръвни телца се оформят качествата и желанията у човека.

Когато се пее Втория ден, започващ с тона РЕ, преустройва се нервната система, костите и волята у човека. И така нататък – до Седмия ден. Непрекъснатият процес, който става в космоса, става и в човека. Всеки индивид поотделно ще изживее своето ново битие. Когато всеки поотделно пее, ще му просветне и ще познае на кой тон и ден се намира в еволюцията си и Бог ще му помага да върви по-нагоре в гамата.

Накрая „Новото битие“ завършва с магическите слова на Мировия Дух – АУМ и на Мировата Душа – АУМЕН, с които всеки ученик трябва да се слее.

АСТРОЛОГИЧЕСКИ КАЧЕСТВА НА ГЛАСА

От гледище на Астрологията не е безразлично кога започва да учи човек музика. За да успява в музиката, човек трябва да избере най-благоприятната година, месец, ден и час.

Пейте, както Слънцето ви подбужда; пейте, както Юпитер ви подбужда; пейте, както Любовта, Мъдростта и Истината ви подбуждат. Пейте, както животът, знанието и свободата ви подбуждат. Пеенето е връзка между физическия и Духовния свят.

Без музика няма щастие. Човек е създаден в секста (в шестия ден). За всеки тон на Небето си има особени, специални същества. Всяка планета си има свой тон. Цялото Небе е съчетано от композиции, симфонии, дуети, терцети. Когато един ангел, един гений пее, той като погледне на Небето, като по ноти чете по планетите и звездите

Учителя

Италианските вокални педагози казват: *„Глас, глас, глас!“* Германските педагози казват: *„Мисъл, мисъл, мисъл!“* Руските педагози по пеене казват: *„Сърце, сърце, сърце!“*

За да се посвети на пеенето, ученикът трябва да притежава: **хубав глас, светла мисъл, топло чувство, обширна душа и мощен дух.**

Гласът на обикновения певец трябва да притежава седем качества, гласът на талантливия певец трябва да притежава 14 качества, а гласът на гениалния певец трябва да притежава 21 качества.

Основните качества на гласа са: **топлина, светлина и сила**. Тези три

качества отговарят астрологически на Слънцето. Те могат да се нарекат и по друг начин: **мекота, яснота и метал.**

Обикновеният певец трябва да притежава освен основните три, още шест второстепенни качества:

- **лекота**, която астрологически отговаря на Луната;
- **вибрато**, което отговаря на Меркурий;
- **цвят** или **колорит**, който отговаря на Венера;
- **интензивност**, която отговаря на Марс;
- **обем**, което е качество на Юпитер;
- **точност**, което е качество на Сатурн.

Даровитият певец, освен качествата на обикновения, трябва да притежава още следните качества:

- **подвижност** – Луна;
- **пъргавина** – Меркурий;
- **нежност** или **финес** – Венера;
- **активност** – Марс;
- **широта** – Юпитер;
- **концентрирано звукоизвличане** – Сатурн.

Гениалният певец, освен качествата на обикновения и на талантливия, трябва да притежава още качествата на седемте добродетели:

- **Истината**, отговаря астрологически на Слънцето;
- **Надеждата** или **Въображението**, които отговарят на Луната;
- **Правдата**, отговаря на Марс
- **Разумността**, отговаря на Меркурий;
- **Любовта**, отговаря на Венера;
- **Вярата**, отговаря на Юпитер;
- **Мъдростта**, отговаря на Сатурн.

Когато има нарушение на едно от тези качества, гласът боледува. Има отлични методи, с които може да се излекува всеки вид заболяване.

Ученикът на новото пеене трябва да притежава добро сърце с чисти възвишени и благородни чувства и идеали, светъл ум и красиви мисли, диамантена воля и постоянство.

Качества на гласа на певеца

	Основни качества			Допълнителни качества					
Астрологически съответствия	Слънце ☉			Луна ☽	Марс ♂	Венера ♀	Юпитер ♃	Меркурий ☿	Сатурн ♄
Обикновен певец	топлина-мекота	светлина-яснота	сила-метал	лекота	интензивност	цвят, колорит	обем	вибрато	точност
Даровит певец	топлина-мекота	светлина-яснота	сила-метал	подвижност	активност	нежност, финес	широта	пъргавина	концентрация
Гениален певец	топлина-мекота	светлина-яснота	сила-метал	подвижност	активност	нежност, финес	широта	пъргавина	концентрация
	Качества на седемте добродетели								
	Истина			Надежда, въображение	Правда	Любов	Вяра	Разумност	Мъдрост

ГЛАСОВИ ОРГАНИ. НЕРВИ. НЕРВНИ ЦЕНТРОВЕ

Няма по- красиво нещо от това да владее човек някакво изкуство в съвършенство! Приятно е да слушате един певец с добре разработен глас. Приятно е да слушате един велик музикант. Когато слушате един идеен певец, дълбоко чувство се излива чрез тоновете, чрез гласа.

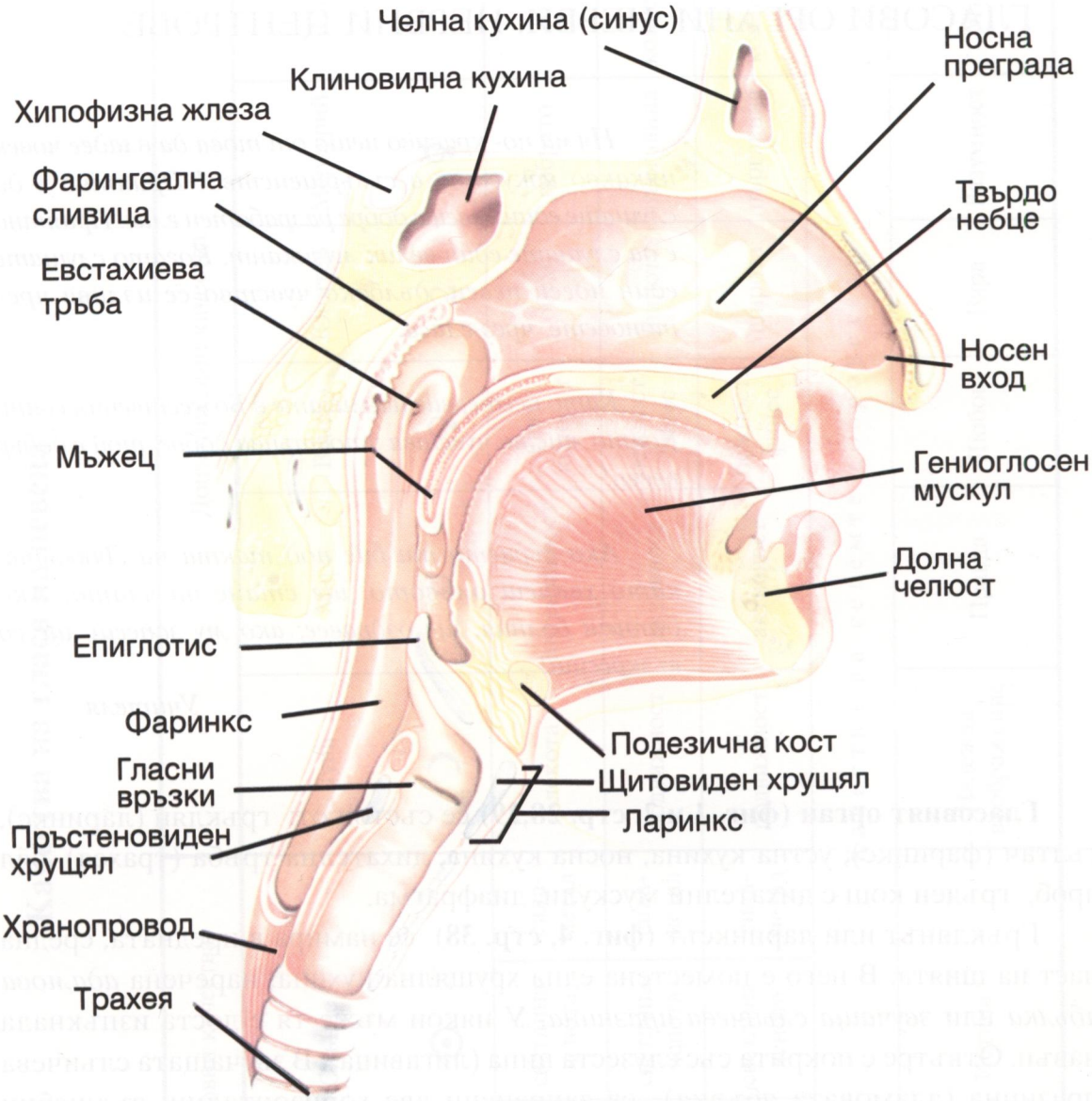
Като пеете, вие навлизате в Божествения свят. Който мисли, чувства и постъпва добре, той е добър певец!

Ако сърцето ти бие под такта на Любовта, като хванеш оловото, ще стане на злато. Ако бутнеш болния, ще оздравее; ако му запееш, ще го възкресиш!

Учителя

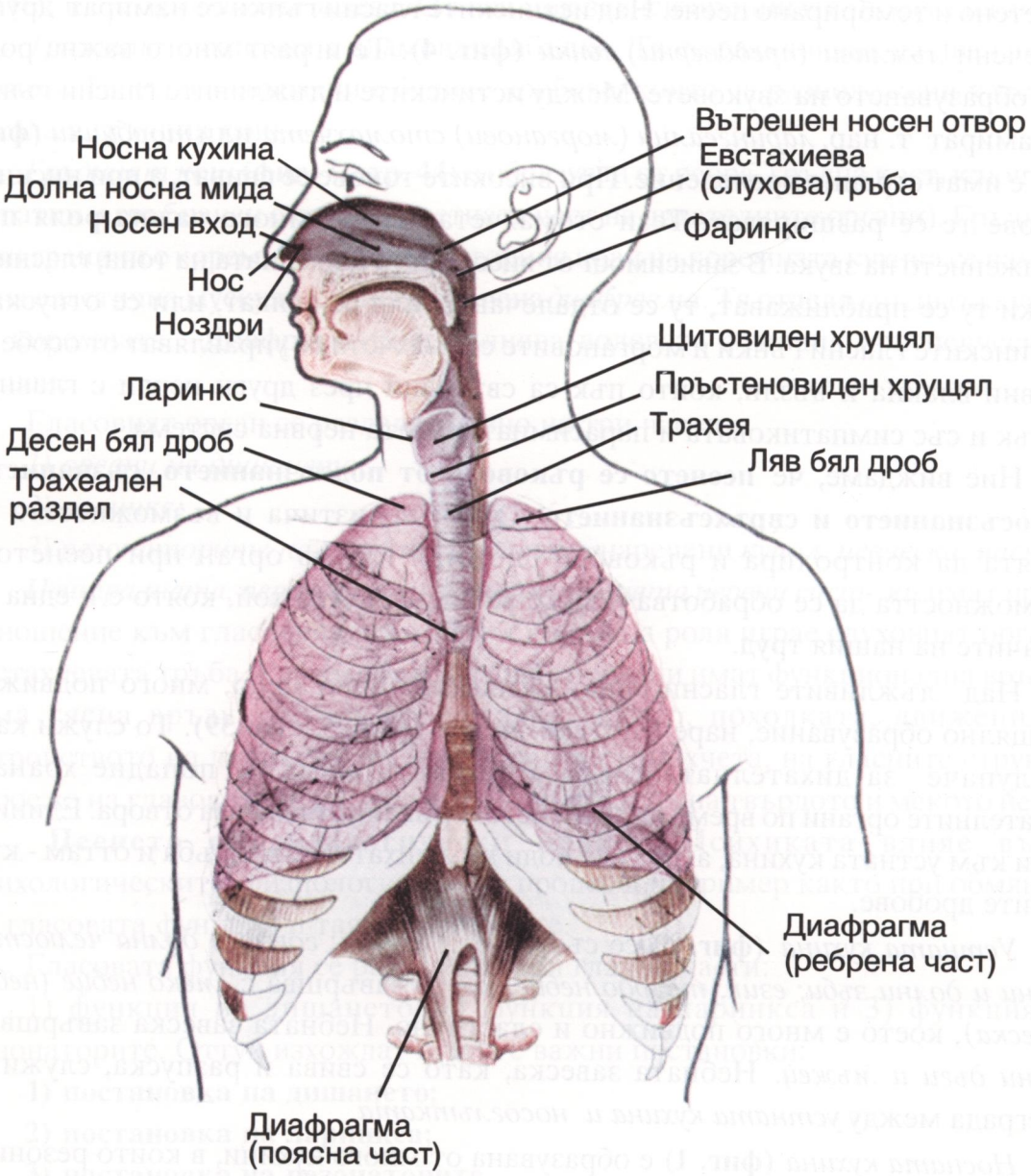
Гласовият орган (фиг. 1 и 2, стр. 28,29) се състои от: гръклян (ларинкс), гълтач (фаринкс), устна кухина, носна кухина, дихателна тръба (трахея), бял дроб, гръден кош с дихателни мускули, диафрагма.

Гръклянът или ларинксът **(фиг. 4, стр. 38)** се намира в предната, средна част на шията. В него е поместена една хрущялна кухина, наречена *адамова ябълка* или *звучаща слънчева празнина*. У някои мъже тя е доста изпъкнала навън. Отвътре е покрита със слузеста ципа (лигавица). В звучащата слънчева празнина (адамовата ябълка) са закрепени две хоризонтални, вълшебни образувания от еластична тъкан, наречени *гласни връзки* (*струни*), които са устроени от Слънчева материя у певците. Откъм кухината на гръкляна лигавицата обгръща гласните струни и образува така наречените *истински гласни гънки* **(фиг. 4, стр. 38)**. Гласните струни са необикновено чувствителни и вибрират при най-малкото докосване от въздуха, който излиза от белите дробове навън през устата. Същите гласни струни вибрират и при излизащия въздух от белите дробове при затворени уста (при мънкане). В такъв случай въздухът излиза през носа и се получава т. нар. мънкане със затворени уста.



Фигура 1. ГЛАСОВ ОРГАН

(горни функциониращи групи - страничен разрез отдясно)



Фигура 2. ГЛАСОВ ОРГАН (ДИХАТЕЛЕН АПАРАТ)

Когато отвътре се раздвижат гласните струни заедно с многоорганизираните мускулчета на адамовата ябълка, които спомагат за образуването на различните по височина и тембър тонове, се получава различното богато оцветено и тембрирано пеене. Над истинските гласни гънки се намират други, наречени *лъжливи* (*преддверни*) *гънки* (**фиг. 4**). Те играят много важна роля при образуването на звуковете. Между истинските и лъжливите гласни гънки се намират т. нар. *ларингеални* (*морганови) стомахчета* или *торбички (***фиг. 4**). Те имат странно проявление. При високите тонове се свиват, а при ниските тонове те се разширяват. Тези стомахчета играят много важна роля при отражението на звука. В зависимост от височината или силата на тона, гласните гънки ту се приближават, ту се отдалечават; или се свиват, или се отпускат. Истинските гласни гънки и моргановите стомахчета се управляват от особени нервни влакна и възли, които пък са свързани чрез други нерви с главния мозък и със симпатиковата и парасимпатиковата нервна система.

Ние виждаме, че **пеенето се ръководи от подсъзнанието, съзнанието, самосъзнанието и свръхсъзнанието.** Оттук произтича и възможността на волята да контролира и ръководи сложния гласов орган при пеенето и възможността да се обработва и да се усъвършенства той, която е и една от задачите на нашия труд.

Над лъжливите гласни гънки се намира едно меко, много подвижно хрущялно образувание, наречено *епиглотис* (**фиг. 5, стр. 39**). То служи като похлупаче за дихателната тръба (трахеята), за да не попадне храна в дихателните органи по време на храненето. Гръклянът има два отвора. Единият води към устната кухина, а другият води към дихателната тръба и оттам - към белите дробове.

Устната кухина (**фиг. 4**) се състои от: *устни; горна и долна челюст, с горни и долни зъби; език; твърдо небце,* което завършва с *меко небце (небна завеска)*, което е много подвижно и еластично. Небната завеска завършва с *небни дъги и мъжец.* Небната завеска, като се свива и разпуска, служи за преграда между *устната кухина и носоглътката*.

Носната кухина (**фиг. 1**) е образувана от много кухини, в които резонира звукът. Тази кухина завършва с двете ноздри.

Слуховата (евстахиева) тръба(**фиг. 1.**) свързва гълтача (фаринкс)(**фиг. 5**) със средното ухо.

Ухото играе една от най-важните роли при звукообразуването на чистия, ритмичния и точния звук. Ухото служи с многото си кухини като резонатор.

На предната част, от двете страни на звучащата слънчева празнина

(щитовидния хрущял) е разположена *щитовидната* (*тиреоидна*) жлеза, която взема участие с щитопирамидовидните мускули при звукообразуването. Тя играе роля за мекотата на гласа. Тя е свързана с личните чувства, с централния мозък и с *хипофизната жлеза*. От нея пък зависи проницателността на звука.

Трахеята е свързна с адамовата ябълка. Тя се разклонява на два главни бронха. Те пък са свързани с белите дробове, които са разположени като два грозда в гръдния кош.

Гръдният кош (**фиг. 7, стр. 44**) е образуван от ребра, гръдна кост, ключици, лопатки и гръбначен стълб (скелетната част на дихателните органи). Гръдният кош граничи с коремната кухина. В горния край на коремната кухина се намира една еластична мускулна стена, наречена *диафрагма*. Тя отделя гръдната кухина от коремната. Диафрагмата изпълнява волевата функция при певческото дишане.

Гласовият орган се разделя главно на три части:

1) органи на дишането;

2) ларинкс;

3) резонаторите на главата и лицето, наречени *купол, певческа маска.*

Централната, периферната и вегетативната нервни системи имат пряко отношение към гласовия орган. Особено важна роля играе слуховият орган и евстахиевата тръба. Гласовият и слуховият органи имат функционална връзка. Има тясна връзка между строежа на тялото, походката, движенията, устройството на ларинкса, на морганови стомахчета, на гласните струни и строежа на главовите резонатори (купол), строежа на твърдото и мекото небце.

Пеенето е психологически процес. Психиката влияе върху психологическите, физиологическите процеси, например както при обмяната на гласовата функция и тая на мускулите.

Гласовата функция се разделя на три главни части:

1) функция на дишането; 2) функция на ларинкса и 3) функция на резонаторите. Оттук изхождат и трите важни постановки:

1) постановка на дишането;

2) постановка на ларинкса;

3) постановка на резонаторите.

Гласовият орган е способен на много чувствителни модулации и разделения.

Музикалното мислене и чувстване са процеси, присъщи само на човека.

Човешката нервна система е извънредно пластична и чрез висшата нервна дейност довежда гласовия орган до пълно и най-гъвкаво приспособяване към най-различни школувания. Това приспособяване е свързано с измененията на

нервите и мускулите, които пък се изразяват във висшите центрове на кората на главния мозък. Забелязано е у школуваните певци, че по време на пеене ларинксът им стои по-ниско от нормалното му положение. Това снижаване се дължи на скъсяването на трахеята при звукообразуването и взаимодействието между трахеята и шийните мускули. **То не трябва да се прави механически, то е резултат от правилното пеене.**

МУСКУЛИ И РОЛЯТА ИМ ПРИ ПЕЕНЕ

Какво представя пеенето? – Съчетание между тоновете и светлината на човешкия ум.

Четвъртината нота влияе на чувствата. Половината нота влияе на нервите. Цялата нота влияе на мускулите.

Учителя

Що е **мускул**? *Розова, мека, сочна и еластична жизнена тъкан от продълговати клетки*. Мускулите са прикрепени към костите на нашето тяло. Те лежат под кожата. Чрез нервите мускулите се управляват от главния и гръбначния мозък. Когато внимателно разглеждаме мускулите на човека и на животните, ще видим, че те се състоят от тънки и дебели снопчета, които включват различен брой мускулни влакна. Те образуват мускулната тъкан. Тази тъкан е богата на кръвоносни съдове и нерви. Мускулите придават окръглена форма на тялото. Дишането на тялото се произвежда от мускулите. Движенията, които стават във вътрешността на нашето тяло, се произвеждат също от мускулите. Имаме два вида мускули: волеви и неволеви. Мускулите, които се движат по наше желание, се наричат **волеви**. Мускулите, които движат вътрешните органи на нашето тяло, се наричат **неволеви**. Те работят без участието на нашата воля. Мускулите са много еластични. Те се свиват, отпускат се, разширяват се и с тези си свойства движат органите на нашето тяло, където са прикрепени. Посредством двигателните нерви, магнетизма и електричеството в нашето тяло се получава това свиване и разпускане на мускулите. Нервите, като гъста мрежа, проникват всеки мускул. Ако тези нерви

са във връзка с главния мозък, те предизвикват съзнателното свиване или разпускане на мускула по наша воля или желание. Щом се наруши връзката между нервните влакна и мускула, например при парализа, веднага се изгубва и способността да се движат тези мускули чрез волята. Нервните нишки на ония мускули, които не са свързани с главния мозък, не могат да движат мускулите по наше желание или по наша воля. Те се движат по волята на подсъзнанието, например при храносмилането или при кръвообращението. Мускулите се засилват, когато се хранят с добра хранителна кръв, затова след усилена физическа работа те трябва да се поставят в покой. От прекомерно свиване и разпускане временно те отслабват, но след почивка пак се възстановяват. От продължителна бездеятелност мускулите се отпускат и затлъстяват. Те стават най-силни и обемни, когато се поставят в работа и движение и след това се поставят в покой, в почивка. Когато нашите мускули извършват движения, в които ние не сме много опитни, възбуждат се не само тези нервни нишки, които са необходими за това движение, но заедно с тях се възбуждат и съседни нервни групички. При това положение, заедно с исканите движения, се образуват и други движения, наречени **симпатични**. Например някои правят гримаси на лицето при рязане с ножица или с нож. Такива гримаси се забелязват много често и по време на пеене – или на лицевите мускули, или на мускулите на ръцете, на краката, или на цялото тяло. Същото се забелязва и по време на говор. Тези движения на ръцете, на лицето, на краката или на цялото тяло се наричат **подсъзнателни**.

Най-важно значение при пеенето имат мускулите, които произвеждат движението на гръкляна, езика, подезичната кост, мекото небце, мускулите на гласните струни, мускулите на устните и долната челюст. Мускулите на гръкляна са наредени в два реда. Едните го придвижват нагоре, другите го спускат надолу или го задържат в едно и също положение. *То е много необходимо,когато певецът трябва да издържа продължителни, дълги тонове.* Други мускули пък движат хрущялите на гръкляна и като изменят неговата форма, те действат най-много на гласните струни. Мускулите, които движат дишането, са: *гръдните, коремните* и *диафрагмата. При пеенето най-важна роля имат мускулите на лицето и на главата въобще.* Най-активно участие имат те. При дикцията важно значение имат мускулите на устните, без които не може да се произнесе нито една сричка; нито една съгласна, нито една дума и нито един вокал не може да се изпее без тяхното участие. Огромна роля при пеенето имат също мускулите на долната челюст и шията. Долната челюст служи за опора на звука и за правилната дикция и техниката при пеенето.

От качеството и структурата на мускулите зависи лекотата, пластичността и изразителността при пеенето.

МУСКУЛИ НА ГЛАВАТА, НА ШИЯТА, НА ГЪРДИТЕ, НА КОРЕМА, НА ТЯЛОТО И РОЛЯТА ИМ ПРИ ПЕЕНЕ

Човешката глава е създадена в РЕ мажорна тоналност. Също и цигулката е в РЕ мажорна тоналност. Всички кухини в главата звучат в РЕ мажор.

Учителя

Мускулите, които привеждат в движение вътрешността на ушите, устните, долната челюст, гръкляна, езика, подезичната кост, мекото небце, гласните струни и трахеята, имат особено значение и играят голяма роля при пеенето. Съгласните звукове и дикцията въобще се образуват от мускулите на устните и цялото лице. *Мускулите на устните* спомагат също за изнасянето на звука отпред в *маската* или *купола* (*кухините на цялата глава*).

Мускулите на носа спомагат за правилното и свободно движение на въздуха и за резонирането на звуковете в купола.

Мускулите на гръкляна са наредени в два реда. Единият вид мускули служат да движат целия гръклян. Те го придвижват нагоре, спускат го надолу или пък го задържат в едно определено положение, което е необходимо при звукообразуването на дългозвучащите тонове. Вторият ред мускули изменят положението на разтегливите части на гръкляна и изменят положението на самите гласни струни.

Езикът може да заема най-различни форми със своите еластични мускули. Да се скъсява, да се удължава, да се стеснява, да се разширява, да става издут или плосък, да се повдига, да се отпуска и да прави най-различни кръгообразни движения с върха си.

Подезичната кост, заловена за гръкляна, може да се повдига и да се отпуска.

Мекото небце или *небната завеска* може да се повдига, да се спуска и да се вгъва назад със своите еластични мускули. *Двете дъги* на небната зевеска, зад които са разположени сливиците, могат да се приближават и така да се обтягат, че отворът съвсем да се затваря откъм гърлото. *Мъжецът* се повдига нагоре и заедно с небната завеса се скъсява.

Долната челюст има огромно значение при пеенето и при говоренето. Колкото тя е по-подвижна, толкова повече спомага за дикцията и техническите преодолявания при пеенето. Двигателните мускули на долната челюст я спускат надолу, движат я кръгообразно, движат я надясно и наляво. Главната задача на певците е да постигнат най-голяма подвижност на долната челюст.

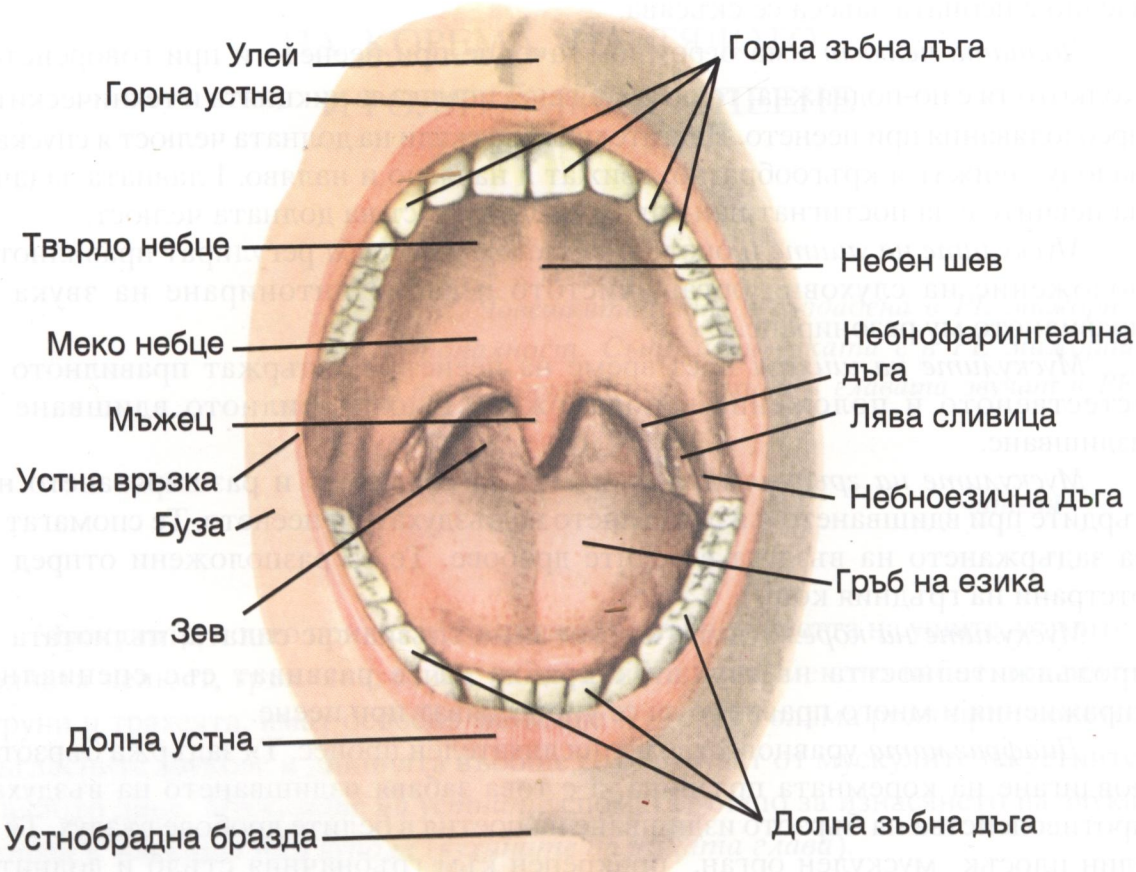
Мускулите на ушите и около *евстахиевата тръба* регулират правилното положение на слуховия орган, чистото и вярно интониране на звука и правилното му резониране.

Мускулите на шията през време на пеенето поддържат правилното и естественото ѝ положение и поддържат също правилното вдишване и издишване.

Мускулите на гръдния кош спомагат за свиването и разширяването на гърдите при вдишването и издишването на въздуха при пеенето. Те спомагат и за задържането на въздуха в белите дробове. Те са разположени отпред и отстрани на гръдния кош.

Мускулите на корема имат много тясна връзка със силата, пълнотата и продължителността на звука. Те трябва да се развиват със специални упражнения и много правилно да се употребяват при пеене.

Диафрагмата уравновесява целия дихателен процес. Тя задържа бързото повдигане на коремната празнина, а с това забавя издишването на въздуха, противодейства на бързото издишване на поетия в белите дробове въздух. Тя е един плосък мускулен орган, прикрепен към гръбначния стълб и долните ребра и служи за преграда между гръдната и коремната празнини. Откъм гръдната празнина тя е издута и се вдава в нея. При вдишването, когато се поеме въздух, тя става по-плоска и с това увеличава обема на гръдната празнина. При издишването става обратен процес – коремната празнина се увеличава, а гръдната празнина се намалява. Това непроизволно движение на диафрагмата става и в будно състояние, и по време на сън. Диафрагмата се управлява от нашата воля и затова тя може да се свива силно или слабо според нашето желание. Чрез нея можем да задържаме вдишания в дробовете въздух колкото искаме.



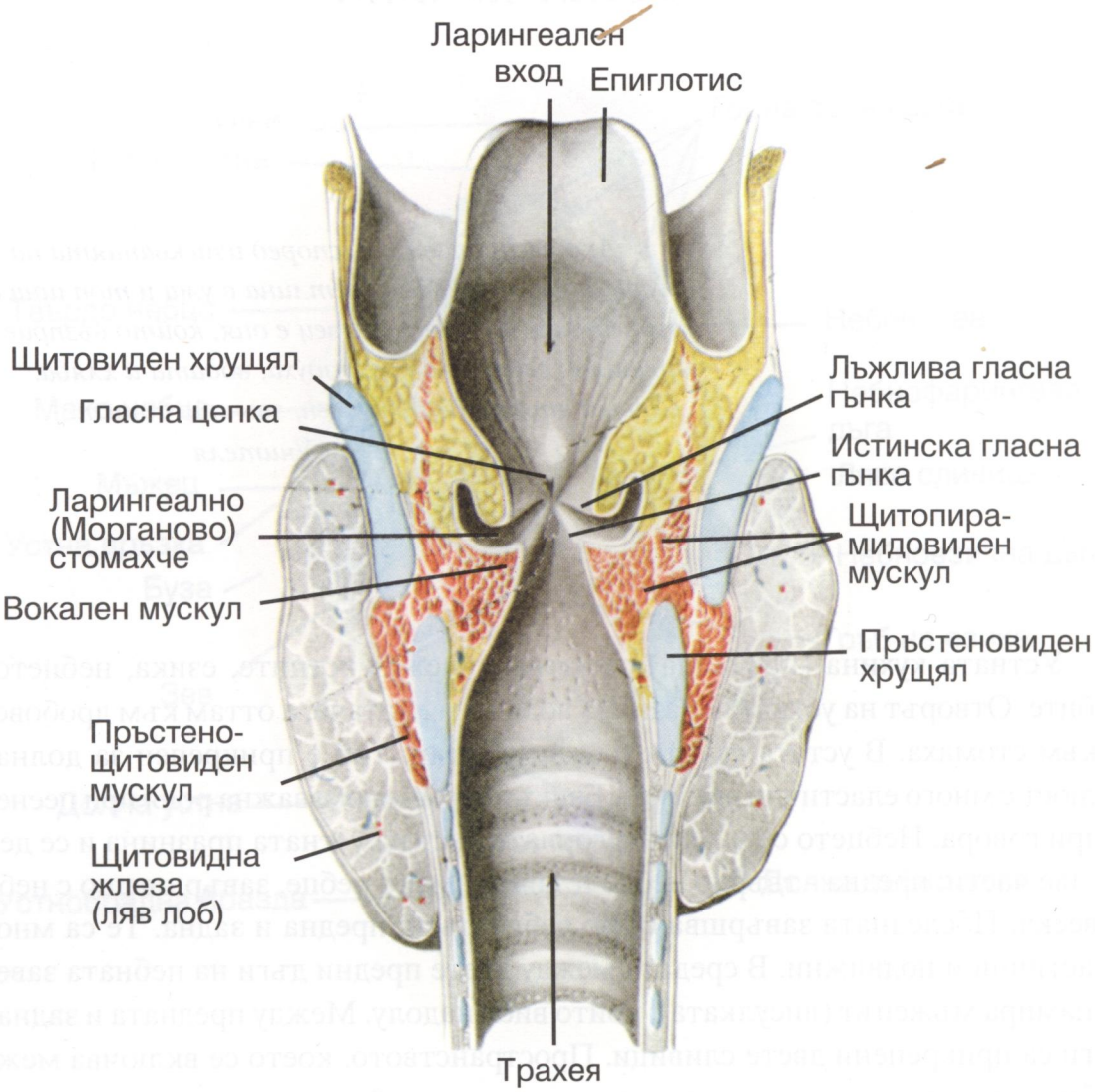
Фигура 3. УСТНА КУХИНА

УСТНА КУХИНА

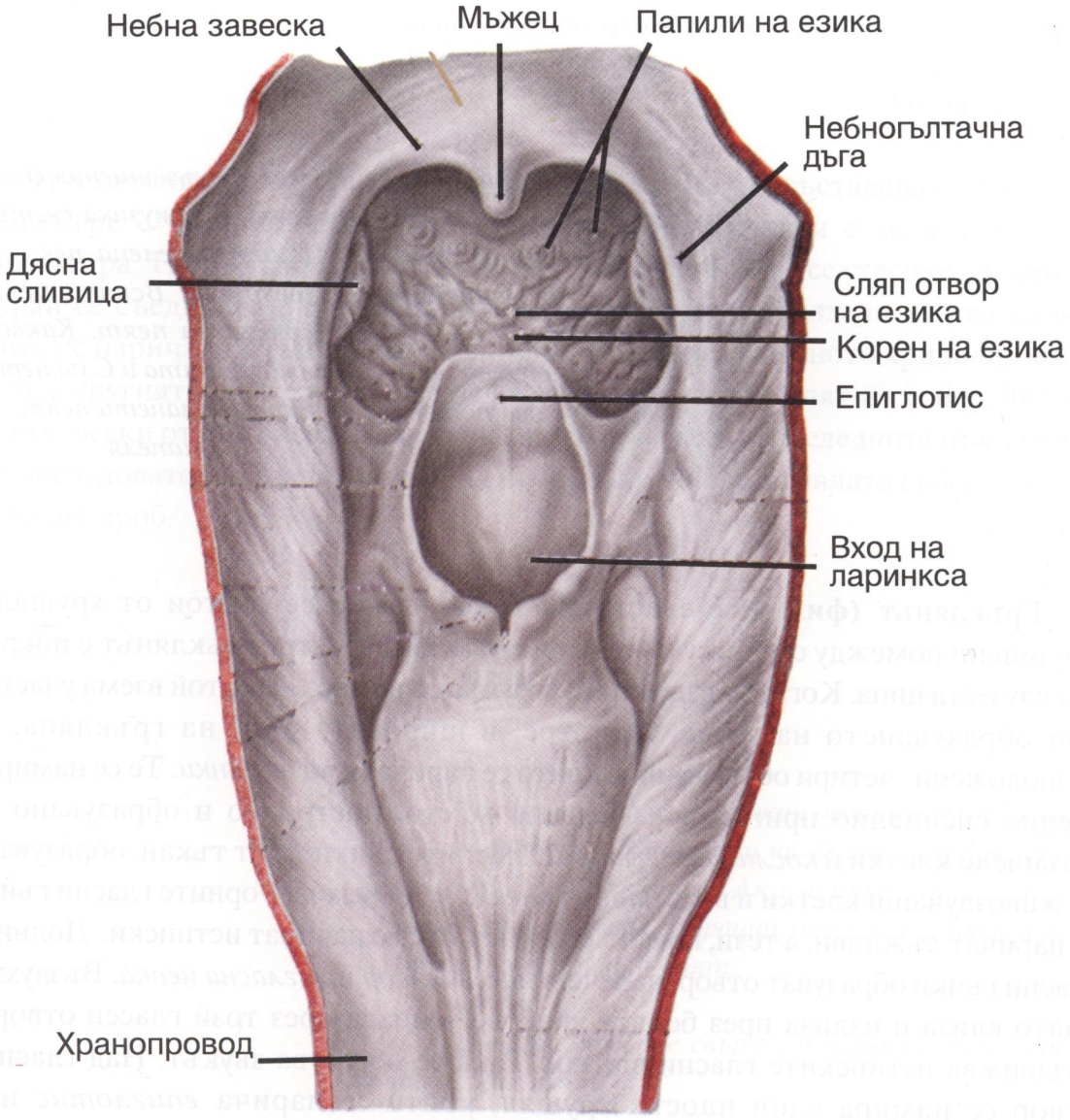
Ако пееш правилно, според изискванията на музиката, ще усетиш светлина в ума и топлина в сърцето си. Истински певец е оня, който възприема правилно светлината, въздуха, водата и хляба. Гласът трябва да бъде ясен, звънлив и чист.

Учителя

Устната кухина (празнина) се затваря между устните, езика, небцето и зъбите. Отворът на устната празнина води към гълтача, а оттам към дробовете и към стомаха. В устата езикът е главен орган. Той е прикрепен за долната челюст с много еластични мускули. Езикът играе много важна роля при пеенето и при говора. Небцето се намира в горната част на устната празнина и се дели на две части: предна - твърдо небце и задна – меко небце, завършващо с небна завеска. Последната завършва с две небни дъги: предна и задна. Те са много пластични и подвижни. В средата между двете предни дъги на небната завеса се намира мъжецът (висулката), който виси надолу. Между предната и задната дъги са прикрепени двете сливици. Пространството, което се включва между небната завеска и корена на езика, се нарича „зев“, гърлено предверие, което играе много важна роля при пеенето и при говора. Устната празнина завършва с двете челюсти, устните и зъбите.



Фигура 4. ЛАРИНКС (ГРЪКЛЯН), (напречен разрез отзад)



Фигура 5. ФАРИНКС (напречен разрез отзад)

ГРЪКЛЯН (ЛАРИНКС)

Музиката, която ще слезе от възвишения свят, ще се даде на най-добрите хора. Без музика светът не може да се подобри. Цялата вселена пее – и Слънцето, и земята, и звездите. Всички пеят. Следователно и хората трябва да пеят. Какво е музикалното отношение между земята и Слънцето? Кварта с два потенциала. Всички планети пеят.

Учителя

Гръклянът (**фиг. 4**) е еластична тръба, която се състои от хрущяли, съединени помежду си със сухожилия и мускули. Отвътре гръклянът е покрит със слузеста ципа. Когато въздушната струя минава през него, той взема участие при образуването на звука. Отвътре, в широката част на гръкляна, са разположени четири образувания, които се наричат *гласни гънки.* Те се намират в едно специално пригодено, Свещено място, построено и образувано от Слънчеви клетки и *космически фибри*. Гласните гънки имат тъкан, образувана от живозвучащи клетки и влакънца от *ангелски* произход. Горните гласни гънки се наричат лъжливи, а тези, които лежат под тях, се наричат истински. Долните гласни гънки образуват отвор, наречен *гласен отвор* или *гласна цепка.* Въздухът, който влиза и излиза през белите дробове, минава през този гласен отвор и раздвижва истинските гласни връзки. Така се образува звукът. Над гласния отвор се намира един плосък хрущял, който се нарича *епиглотис* или *надгръклянник*. Той автоматически затваря гръклянния отвор, когато храната преминава от устната празнина към стомаха. От свиването или разпускането и от скъсяването и удължаването на гласните връзки се получават различните по височина и тембър звукове. Заедно със свиването и разпускането, скъсяването и удължаването на гласните връзки се свива и разпуска, скъсява и удължава и гласната цепка.

ДИХАТЕЛНА ТРЪБА (ТРАХЕЯ)

Пеенето внася в Душата разширение, в Духа – сила и мощ, в сърцето – мекота и топлина, и в ума – светлина и свобода.

Учителя

Трахеята или т. нар. *дихателна тръба* (**фиг. 1,2,6**)е съставена от хрущяли и отвътре е покрита със слузеста ципа. Дължината ѝ е между 11 и 13 сантиметра. Трахеята има свойството да се разширява и да се стеснява. Горният ѝ край се съединява с гръкляна, а долният ѝ край се разделя на два клона, които се наричат *главни бронхи*. Единият клон отива в дясното крило на белия дроб, а другият – в лявото. Тези две разклонения се разделят на т. нар. *дялови бронхи*, всеки от които се разпадат на *сегментни бронхи*, последните пък тръпят пет последователни раздвоявания. Така се разклоняват по цялата гъбеста тъкан на белия дроб.

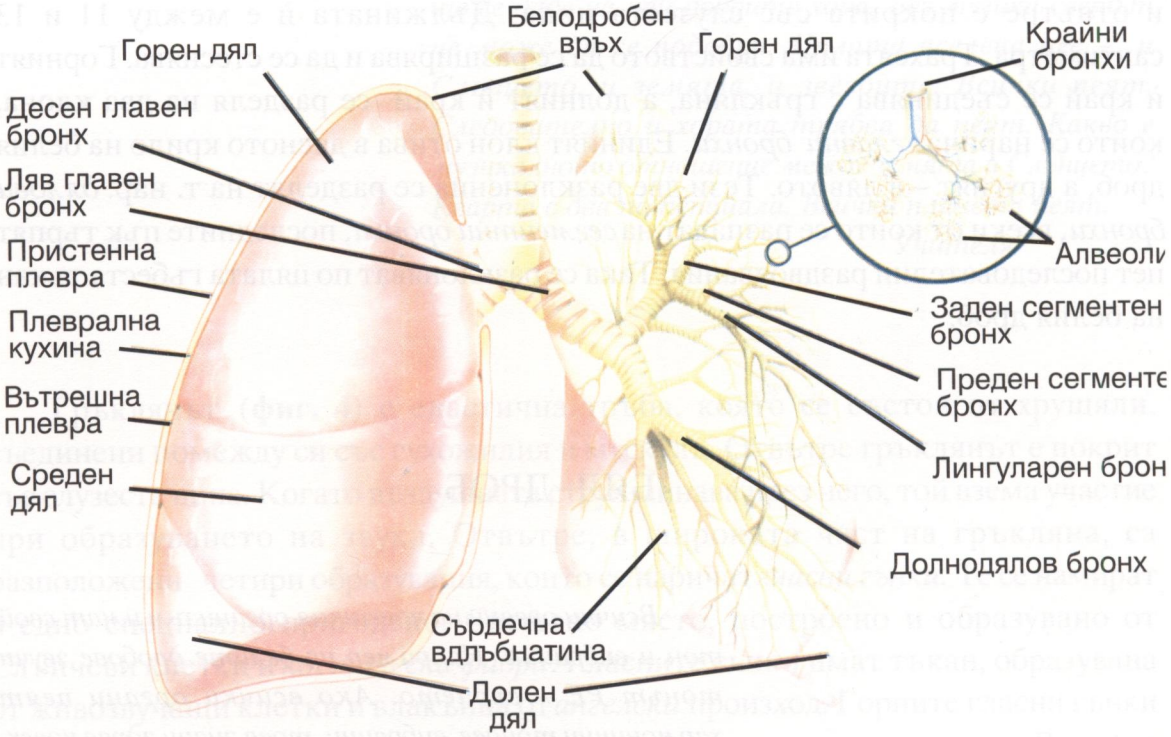
БЯЛ ДРОБ

Всички органи на човешкия организъм имат свой тон и вибрации. Например на белите дробове звучи тонът РЕ – сърцето. Ако всички органи пеят хармонични тонове, вибрации, това значи здрав човек. Всеки тон си има и цвят.

„Белите дробове свързват човека с духовния, с ангелския свят.“

Учителя

Белият дроб (**фиг. 6-стр.42**) се разделя на две половини: дясна и лява половина. Тези две половини се наричат *криле*. Крилете се съединяват чрез главните бронхи в трахеята или дихателната тръба. Между тези криле, отляво се намира сърцето. С долната си повърхност (основа) всяко едно от крилата се опира в диафрагмата. Крилете се изострят постепенно нагоре във връх. От своя страна, всяко крило е разделено на части или *лобове*.



Фигура 6 БЯЛ ДРОБ (изглед отпред)

Дясното крило на белия дроб е разделено на три части, а лявото е разделено на две части. Тези части са разделени на множество малки сегменти, дялчета и т. н. Тъканта на белия дроб е много мека и гъбовидна, а цялата му повърхност е покрита с ципа, наречена *плевра*. От външната си страна плеврата е заловена за гръдната стена. Когато ние вдишваме, въздухът преминава през гласните струни, през трахеята и през нейните разклонения – до крайните белодробни мехурчета (*алвеоли*) и те се разширяват. От обема на гръдния кош ние съдим за разширяемостта на белия дроб. Упражненията ще ни помогнат да развием гръдния си кош и да увеличим обема му. Деятелността на белия дроб е свързана с деятелността на мозъка. Белият дроб вдишва и издишва поетия въздух.

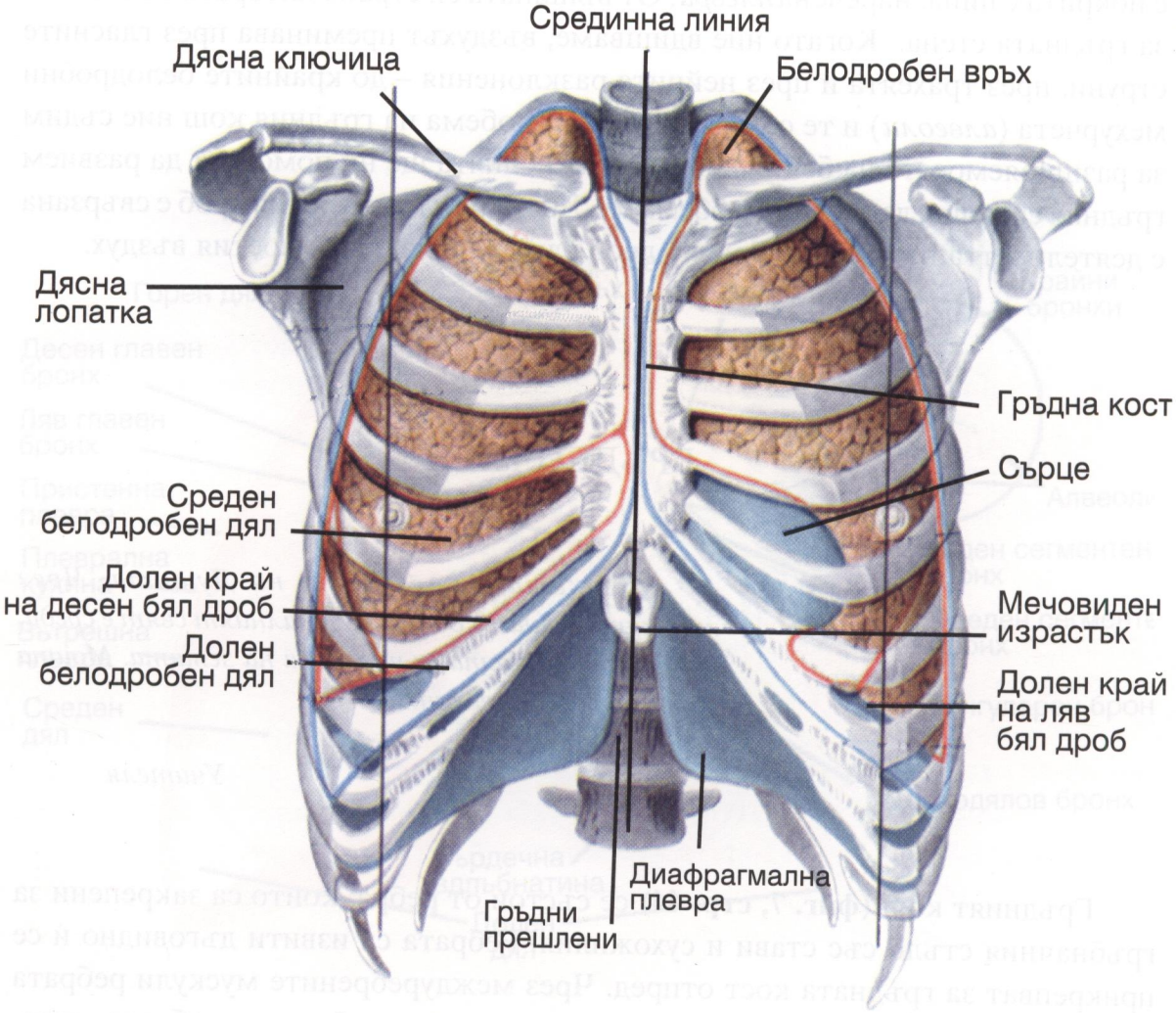
ГРЪДЕН КОШ

Музиката е диханието на Душата. Чрез музиката Душата диша. Музикалният свят е среда, чрез която Душата се проявява на земята. Мощна сила се крие в музиката.

Учителя

Гръдният кош (**фиг. 7, стр. 44**) се състои от ребра, които са закрепени за гръбначния стълб със стави и сухожилия. Ребрата са извити дъговидно и се прикрепват за гръдната кост отпред. Чрез междуребрените мускули ребрата се движат с нашата воля. В гръдния кош са поместени белият дроб и сърцето. Чрез нервите и междуребрените мускули гръдният кош се свива и разпуска, а заедно с него се свиват и разпускат и дробовете.

Със специални упражнения ние можем да разширим гръдния кош и дробовете, да увеличим тяхната вместимост. С тези упражнения можем да достигнем до голяма пластичност на междуребрените мускули и ребрата и да достигнем лекота при пеенето. За да се овладее тази лекота при пеенето, певецът трябва да достигне идеална лекота при дишането чрез дихателните упражнения. Не може да се пее с малък обем на гърдите и на гръдния кош. Ученикът трябва да увеличи до максимум капацитета на гръдния кош и на дробовете си.



Фигура 7. ГРЪДЕН КОШ (изглед отпред)

УПРАЖНЕНИЯ ЗА РАЗВИВАНЕ НА ГРЪДНИЯ КОШ И НА БЕЛИЯ ДРОБ

Музиката е излязла от Светилището на Посветените. Един музикант, за да привлече творческите сили в природата, трябва да посвети живота си в служене на човечеството. Истинският музикант трябва да бъде жрец на музиката. Така той ще продължи традицията на ония първоначални музиканти, Адепти на музиката, които са я култивирали първо в древните храмове на посвещение, за да бъде разпространена после сред човеците.

Учителя

Има много упражнения за укрепване и увеличаване на капацитета на белия дроб и на цялото тяло. Ние ще изнесем само една малка част; другите могат да се узнаят при системното изучаване на лекциите от Общия и Младежкия Окултни класове*.

Всички тези упражнения трябва да се правят на чист въздух навън или в стая при отворен прозорец. Тялото не трябва да бъде стегнато с нищо. Тези упражнения не трябва да се правят с пълен стомах или когато сме преуморени. Когато се изпълняват упражненията, мисълта трябва да бъде свободна от грижи и безспокойства. Духът да бъде в мир.Завършването на упражненията да бъде с произнасяне на формула.

Виж също - Б. Боев „Учителят за дишането“ (Бел. ред.)

Упражнение 1:

Ляга се върху твърда повърхност (твърд матрак или върху пода). Краката са прибрани един до друг. Ръцете – свободно отстрани на тялото. Главата – наравно с цялото тяло (не върху възглавница).

Упражнението се изпълнява с помощник, който поставя ръцете си върху тялото на изпълняващия. Едната ръка - върху долната част на корема, а другата - върху горната част на гърдите, като прилага увеличаващ се натиск по време на дишането.

Вдишването се извършва през носа, а издишването – през устата (както е при пеенето). Това се отнася и за следващите упражнения. Издишването става с леко присвити устни и прибрани бузи, като че ли издишваме през сламка.

Времетраенето на вдишването, задържането и издишването на въздуха измерваме като броим в темпото на пулса на сърцето в съотношение 2:1:2.

Като начало започваме с вдишване – 6 бройки, задържане – 3 бройки и издишване – 6 бройки. След всеки 2 - 3 дена увеличаваме бройките с по една, например: 7-4-7; 8-4-8; 9-5-9; 10-5-10 и т.н.

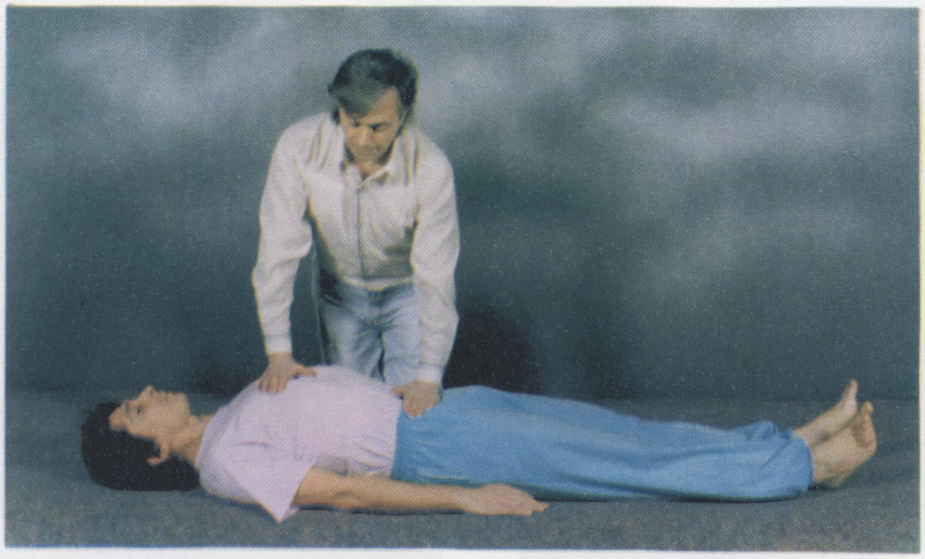
Упражнението се изпълнява в три етапа:

I етап: вдишване, задържане и издишване с долната част на белия дроб, при което се издува коремът(**фиг. 8-а**). За да се усети по-добре и засили ефектът от упражнението, помощникът увеличава натиска на ръката си, която се намира върху долната част на корема. Този етап, както и следващите, се повтаря в началото 2-3 пъти с увеличаване след време по желание и до 10 пъти. При повтарянето на упражнението се стремим да дишаме верижно, т.е. без пауза да преминем от издишването към вдишването на следващото повторение. С увеличаване на бройките на вдишване, задържане и издишване, също и на бройките на повторение това става все по-трудно, докато се преодолее от ученика.

По същия начин без почивка (в началото може да се прави и с почивка) се преминава към следващите два етапа на упражнението.

Фигура 8-а.(упр. 1)

II етап(**фиг. 8-б**): вдишване, задържане и издишване с горната част на дробовете, при което помощникът увеличава натиска на ръката си, която се намира върху горната част на гърдите.



Фигура 8-б.

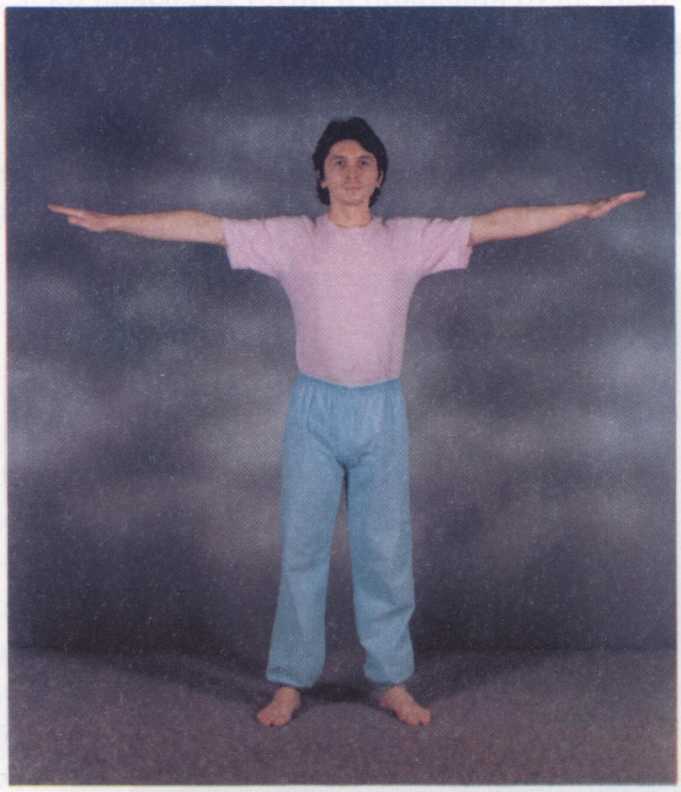
III етап: пълно вдишване с дробовете, като се издуват постепено първо корема, средната част и горната част на гърдите, при което помощникът увеличава натиска последователно - първо с ръката върху корема, а после и с двете ръце, задържане и издишване.

Добре е при започване на упражнението ученикът да си представи, че лежи върху белите пухкави облачета и над него е красивото необятно синьо небе.

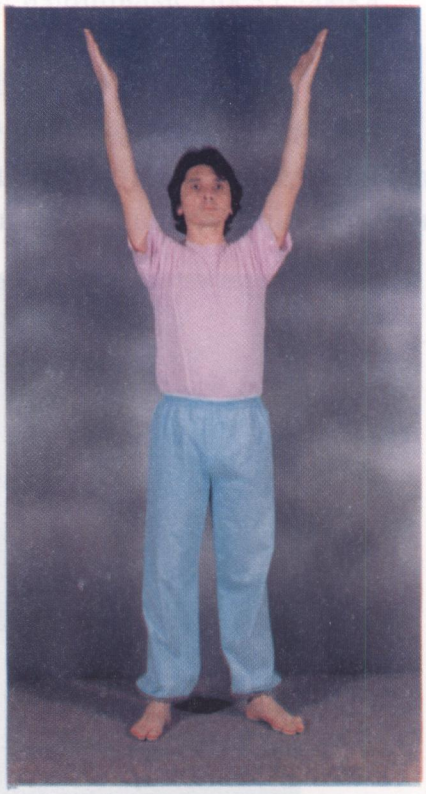
Упражнението се прави сутрин след събуждане от сън и вечер преди лягане.

Упражнение 2:

Застанете прави на крака и с ръце свободни край тялото. Вдишайте бавно и дълбоко и едновременно вдигнете ръцете встрани до хоризонтално положение(**фиг. 9-а**). Задържайки въздуха, направете няколко кръга едновременно с двете ръце, като ги движите първо напред-нагоре-назад и няколко пъти обратно – отзад-нагоре-напред(**фиг. 9-б**). По възможност да се правят по-големи кръгове. Издишайте бавно въздуха през устата, като спуснете бавно ръцете покрай тялото (обливане).



а.



б.

Фигура 9 -а,б (упр. 2).

Упражнението да се прави първите три седмици веднъж на ден по девет бройки, вторите три седмици – веднъж на ден по дванадесет бройки и третите три седмици – по двадесет и една бройки.

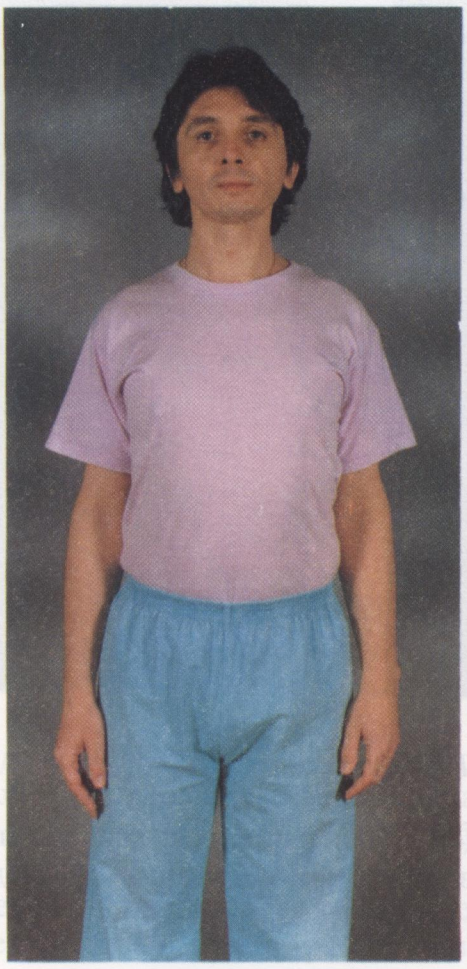
Упражнение 3:

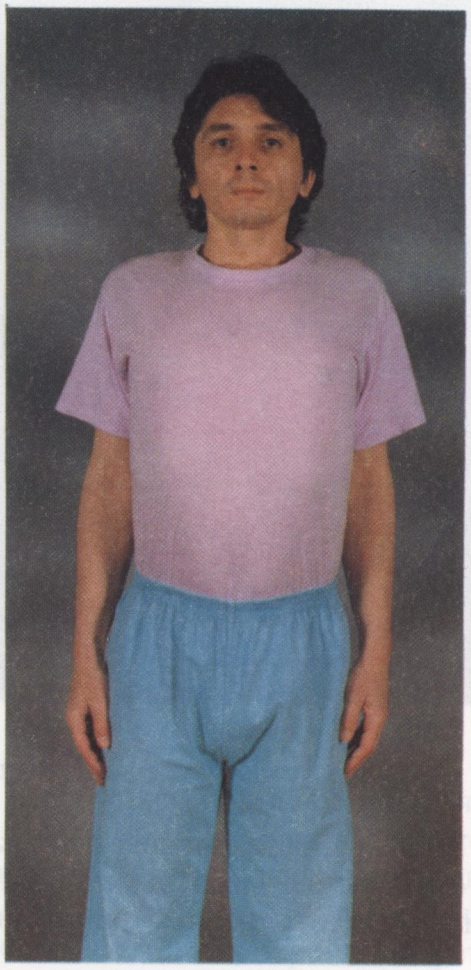
Застанете прави. Разтворете едновременно двете ръце настрани до хоризонтално положение и нагоре до вертикално, като бавно вдишате въздух. Бавно отпуснете ръцете надолу до бедрата и бавно изпускайте вдишания въздух.

Упражнението се прави първите три седмици един път на ден по десет бройки, вторите три седмици – един път на ден по двадесет бройки и третите три седмици – един път на ден по тридесет бройки.

Упражнение 4:

Двете рамене се повдигат едновременно нагоре с дълбоко и бавно вдишване (колкото е възможно по-високо). Спускат се постепено, докато заемат първото си положение, с бавно издишване(**фиг. 10-а,б**).



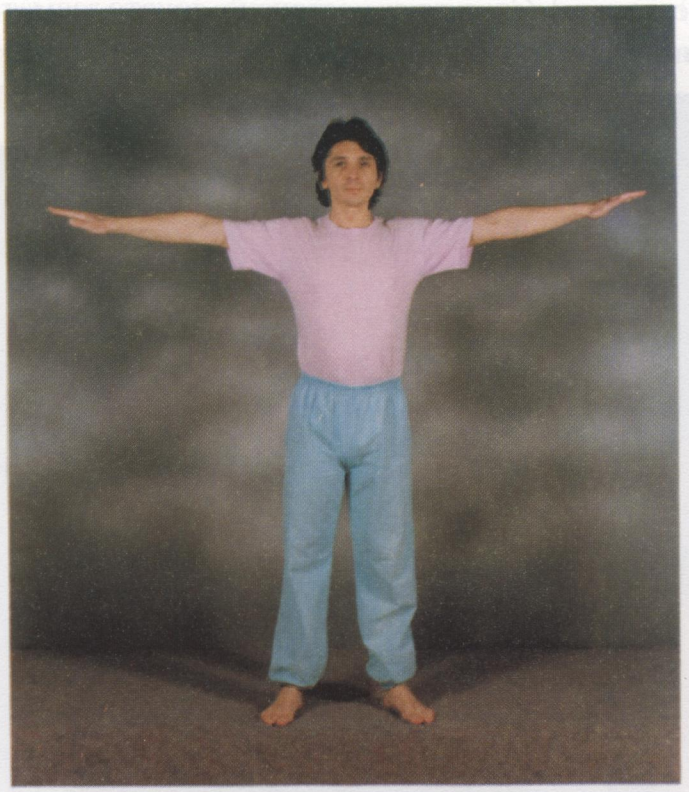


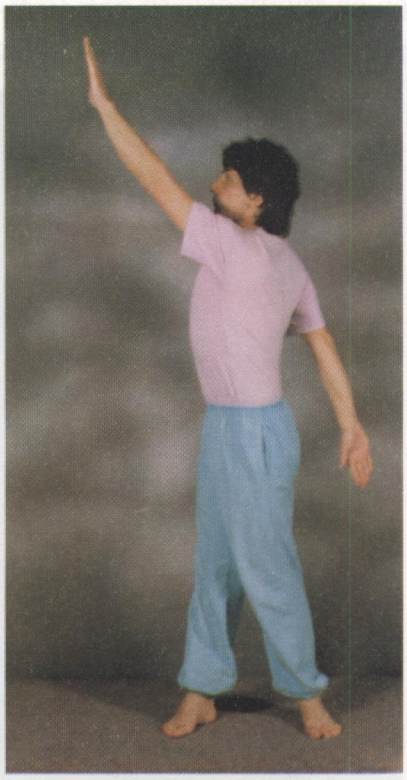
Фигура 10-а,б.(упр. 4)

Упражнението се прави един път на ден: първите три седмици – по тридесет бройки, вторите три седмици – по тридесет и три бройки и третите три седмици – по петдесет и четири бройки.

Упражнение 5:

Тялото е изправено. Ръцете се разтварят встрани до хоризонтално положение, като едновременно се вдишва въздух – бавно и дълбоко. Задържайки въздуха, тялото от кръста нагоре се завърта около оста си надясно на деветдесет градуса, а едновременно с това се движат и ръцете (**фиг. 11**) – едната отива нагоре, другата – надолу (като движещи се противоположни радиуси на кръг), после тялото се връща наляво до сто и осемдесет градуса, а ръцете разменят положението си; след това тялото се завърта обратно на деветдесет градуса, а ръцете заемат хоризонтално положение. Издишвайки въздуха, спускаме ръцете надолу.





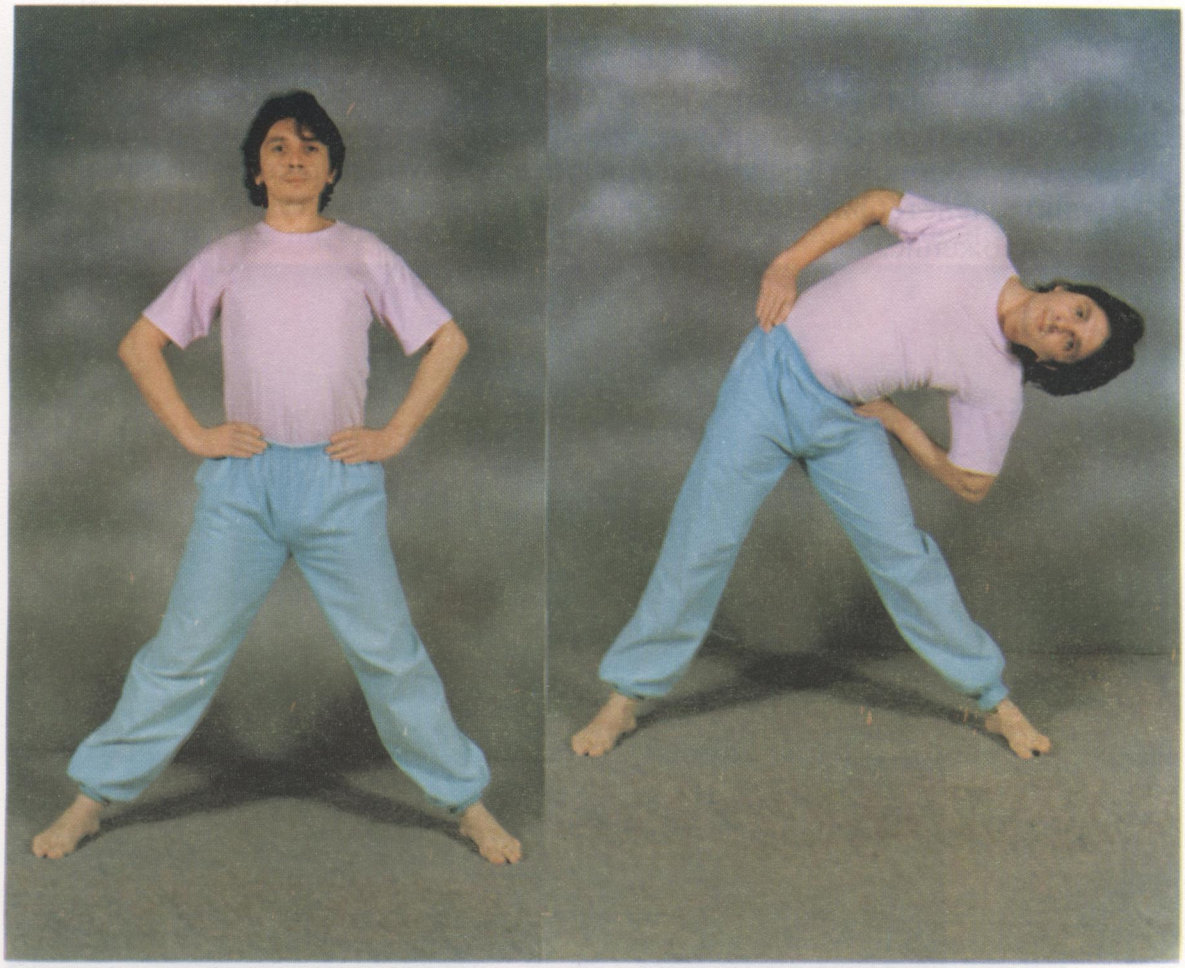
а. ***б.***

Фигура 11-а,б (упр. 5)

Упражнението се прави веднъж на ден сутрин рано преди закуска: първите три седмици - по дванадесет бройки, вторите три седмици – по двадесет и четири бройки и третите три седмици – по тридесет и шест бройки.

Упражнение 6:

Тялото е изправено. Краката се разтварят много настрани. Ръцете се поставят на кръста. Вдишва се бавно и дълбоко въздух. Задържайки въздуха, тялото се навежда настрани(**фиг. 12**) – първо наляво, после надясно. След това се изправя и се издишва поетият въздух.



Фигура 12 (упр. 6).

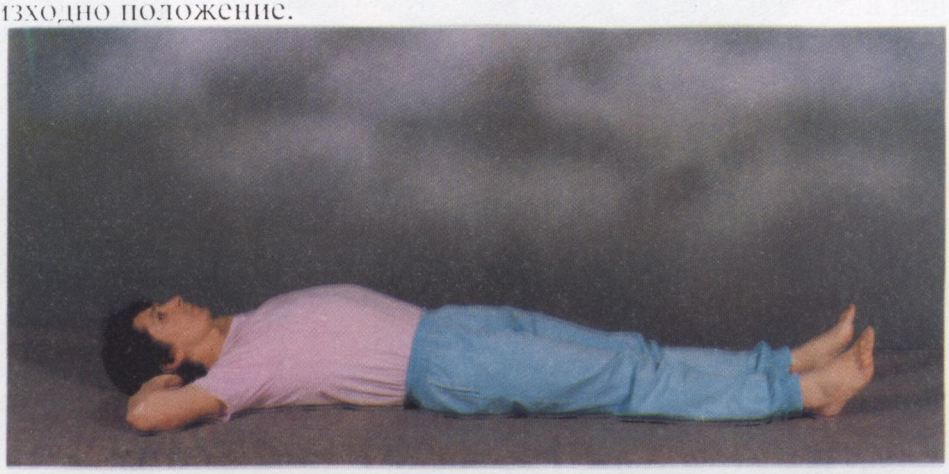
Упражнението се прави без напрежение на мускулите по веднъж на ден: първите три седмици – по двадесет и една бройки, вторите три седмици – по тридесет бройки и третите три седмици - по четиридесет и две бройки.

Упражнение 7:

Тялото – изправено, краката – малко разтворени. Ръцете се поставят на кръста. Вдишва се бавно въздух. С бавно издишване на въздуха, тялото от кръста нагоре се завърта около оста надясно, наляво и напред до изходното положение. Упражнението се прави един път на ден: първите три седмици – по девет бройки, вторите три седмици – по двадесет и една бройки и третите три седмици – по тридесет бройки.

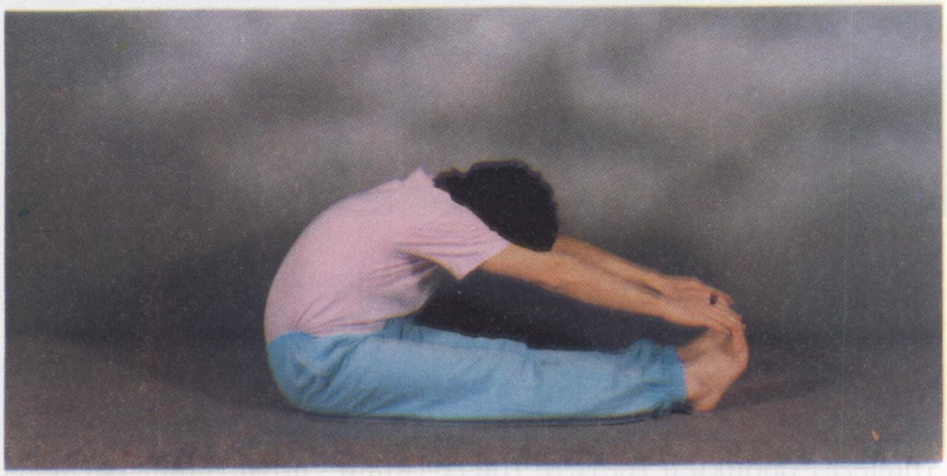
Упражнение 8:

Легнете хоризонтално по гръб. Вдигнете ръцете едновременно и поставете дланите им под главата (**фиг. 13-а**). Вдишайте бавно и дълбоко въздух. Задържайки въздуха, бавно повдигнете тялото си до кръста. Допрете пръстите на ръцете си до пръстите на краката си, без да се подпирате и без да прегъвате краката в коленете(**фиг. 13-б**). Издишвайки въздуха, легнете отново назад в изходно положение.



а.

б.



Фигура 13 (упр. 8)

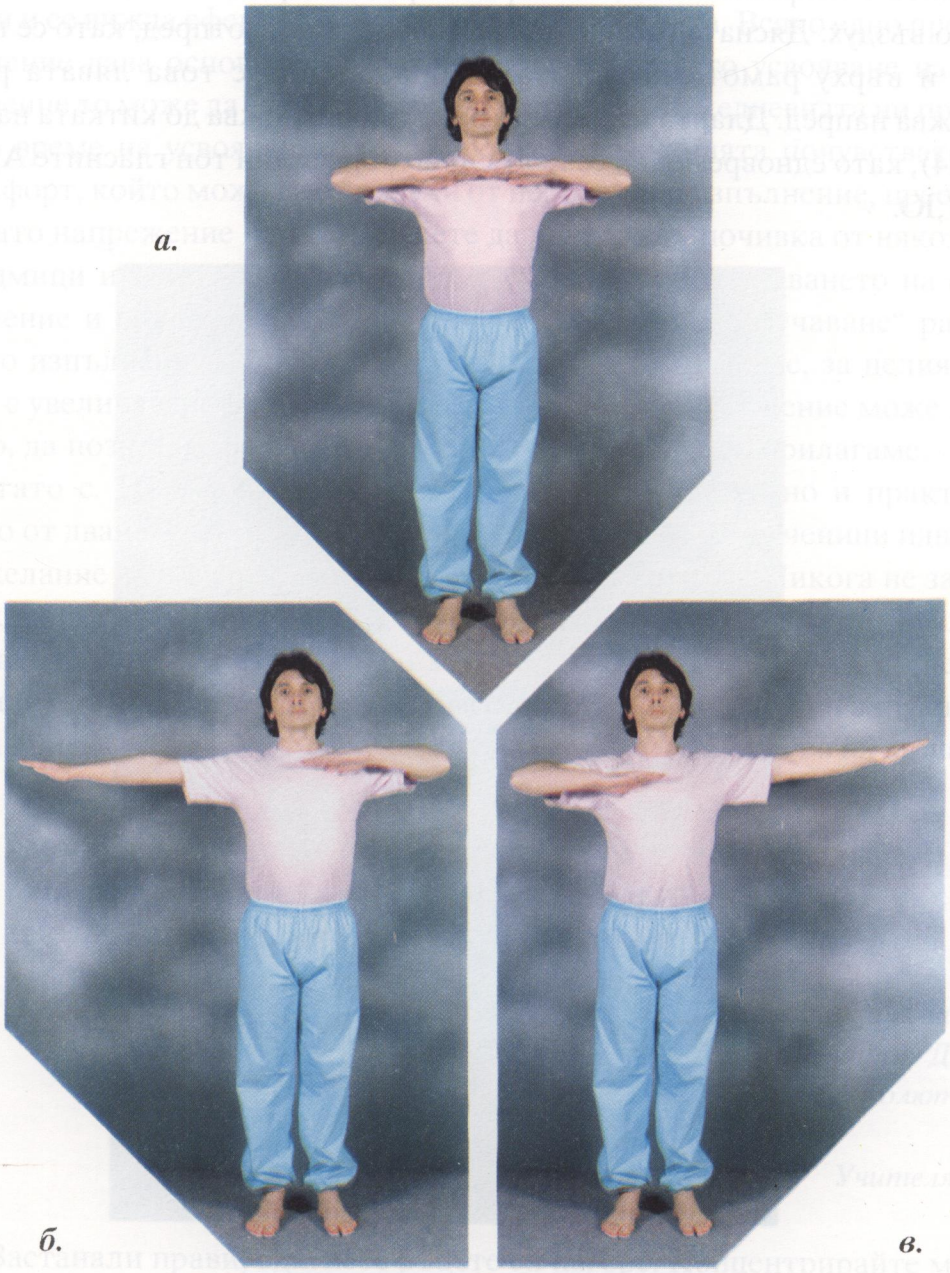
Упражнението се прави един път на ден: първите три седмици – по петнадесет бройки, вторите три седмици – по двадесет и шест бройки и третите три седмици – по тридесет бройки.

Упражнение 9:

Тялото – изправено. Ръцете се разтварят настрани. Вдишва се бавно и дълбоко. След това бавно се спускат ръцете надолу и бавно се издишва поетият въздух. По време на вдишване и издишване на въздуха мисълта трябва да бъде силно концентрирана. При издишване се брои до двадесет.

Упражнение 10:

Тялото е изправено с прибрани крака. Ръцете се поставят пред гърдите, с върховете на пръстите една срещу друга и с длани, обърнати надолу(**фиг. 14-а**). Поема се дълбоко и бавно въздух, и едновременно дясната ръка прави движение в полукръг настрани (**фиг. 14-б**) и се прибира пред гърдите. Същото движение се повтаря с лявата ръка, като бавно се изпуска поетият въздух (**фиг. 14-в**). Това се повтаря няколко пъти. После и двете ръце се изнасят настрани с леко трептене на китките, с постепено усилване, забавяне и спиране. Движението с трептене на китките се повтаря три пъти.



а. *б.* *в.*

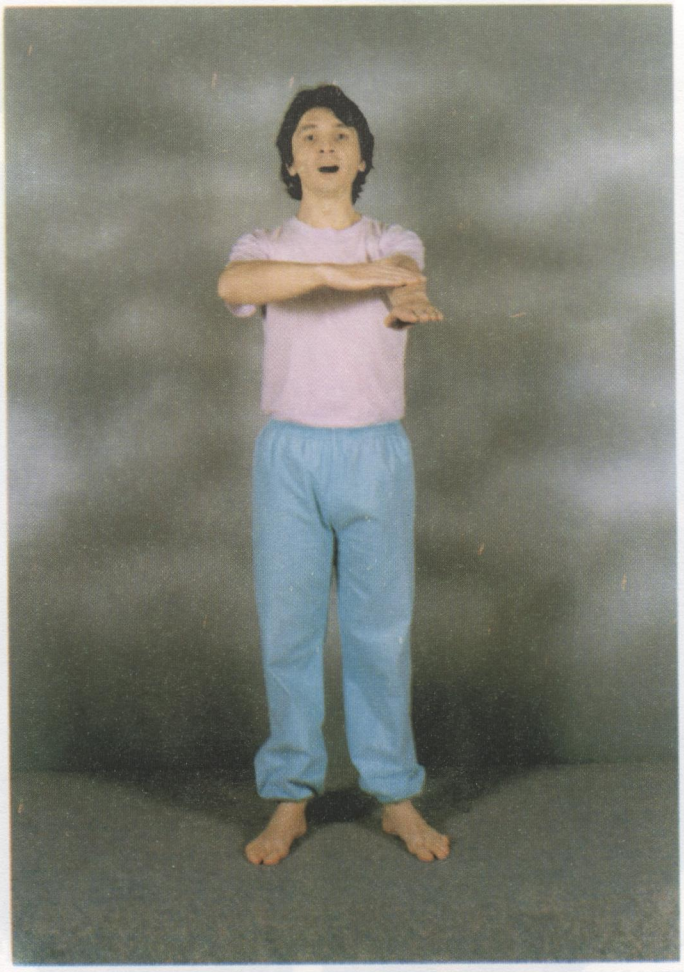
Фигура 14-а,б,в (упр. 10)

Упражнение 11:

Застанете прави с прибрани крака и с ръце пред гърдите. Разтворете бавно ръцете встрани с дълбоко поемане на въздух. Приберете ръцете отново пред гърдите с бавно издишване на въздуха. Направете упражнението три пъти и бавно свалете ръцете надолу.

Упражнение 12:

Тялото е изправено. Ръцете се разтварят настрани и се вдишва бавно и дълбоко въздух. Дясната ръка прави широк полукръг отпред, като се постави дланта ѝ върху рамото на лявата. Едновременно с това лявата ръка се придвижва напред. Дланта на дясната ръка се придвижва до китката на лявата (**фиг. 14**), като едновременно се пеят силно върху един тон гласните А, Е, ЙЕ, И, О, У,Ю.



Фигура 15 (упр. 12).

Дланта на дясната ръка се придвижва обратно до рамото на лявата, минава пред гърдите, след което двете ръце отиват хоризонтално встрани и се спускат надолу. Повтаря се същото упражнение, като този път лявата ръка минава върху дясната и се пеят същите вокали. Гласните може да се съчетаят и със съгласни.

Бележка на редактора: Упражненията за дишане трябва да се изучават с търпение, последователно. В процеса на изучаване се откриват допълнителни детайли и се вижда ефектът и ползата от упражненията. Всяко едно предходно упражнение дава основа за следващото. След пълното усвояване на дадено упражнение то може да бъде използвано при нужда в ежедневната ни практика. Ако по време на усвояването на някое от упражненията почувствате силен дискомфорт, който може да се получи от неправилно изпълнение, пресилване, допуснато напрежение или др., можете да направите почивка от няколко дни или седмици и тогава с разположение да започнете изучаването на същото упражнение и резултатът ще бъде положителен. Под „изучаване" разбирам пълното изпълнение на дадено упражнение без прекъсване, за целия указан период с увеличаване на бройките. Само така едно упражнение може да бъде усвоено, да познаем ефекта от него и да знаем кога да го прилагаме.

Когато с. Цветана-Лиляна Табакова ми предаде устно и практически първото от дванадесетте упражнения, тя сподели: „Много ученици идваха при мен с желание да им преподавам пеене по Новата школа. Никога не започнах с упражненията за пеене преди да са усвоили първото и най-важно упражнение за дишането. Когато след два-три месеца повечето от тях идваха, без да са положили необходимото усилие, а това се забелязваше още при влизането им, аз не ги приемах за ученици. **Изкуството на пеенето е изкуство на дишането!**"

УПРАЖНЕНИЯ С ФОРМУЛИ

За да се посветите на пеенето, трябва във вас да се пробуди колективното съзнание. Да няма никакво раздвоение в съзнанието ви. Абсолютна вяра в Бога и в своята душа.

Учителя

1) Застанали прави, вдигнете ръцете си нагоре. Концентрирайте мисълта си, за да почне да действа духът на Истината върху вас. Когато извършвате

това действие, ще произнесете следното изречение: *„Да подчини Бог всяко низше действие на Духа на Истината!“* Ще имате предвид низшето в света, което развращава хората; ще го свалите долу.

2) Ръцете се поставят пред гърдите с длани, обърнати напред и с допрени средни пръсти, след това ръцете се разтварят и се движат в хоризонтална посока, после нагоре, допират се над главата и се свалят надолу пред гърдите. При второто психическо упражнение произнасяме: *„Да се възцари Любовта, Мъдростта и Истината във всичката своя пълнота в нашите души“*. Това упражнение ще го направите три пъти и при последното изпълнение на упражнението ще кажете: *„Така ние отваряме сърцата си на Господа, Който сега е между нас. Да се прослави Неговото Име! Амин!“*

Който диша бързо, има слаба воля. Приложете волята си при дишането и постепенно намалявайте вдишките. От 20 слизайте на 19, 18, 17, 16... Ако можете да стигнете до 10 вдишки в минута, това ще се отрази здравословно върху организма ви. Като говорим за дишането, ние го свързваме със съзнанието, защото дишане без участие на съзнанието не е истинско, не е правилно. При съзнателното дишане и Божественият живот взема участие. Ако при дишането съзнанието не е будно, човек не може да приеме благата, които са скрити във въздуха. Здравето е свързано със съзнателното дишане. Всеки ден – сутрин, обед и вечер преди лягане – човек трябва да употребява по 10, 15 минути за дишане. Като диша, той трябва да благодари за въздуха, който приема, както и за благото, което възприема и което се крие във въздуха. Като дишате, ще поемате въздуха бавно, спокойно, без никакво бързане. *Дишайте дълбоко при всички условия на живота – добри или лоши.* Обикновеното дишане достига до 15 вдишки и издишки в минута. Трябва да достигнете до една вдишка, едно задържане и една издишка в минута. Постигнете ли това, можете да лекувате всички болести, даже и туберкулозата.

Правете следното упражнение: ръцете, свити на юмрук, поставяте на раменете. Разтваряте бавно ръцете настрани, вдишвате дълбоко въздух, задържате го, а след това спускате бавно ръцете надолу, отстрани на тялото, и бавно издишвате. Знайте, че Бог е във въздуха и трябва да се държите пред него с всичкото уважение и почитание. Числата от 20 нагоре са нездравословни. Който прави по 25 вдишки в минута, едва ще доживее до 25 години. Който прави 24 вдишки в минута, ще живее до 26 години. Който прави 20 вдишки на минута, ще живее 35 години. Като дойдете до 4 вдишки на минута, годините се увеличават на 85, 90 години. И най-после, като стигнете до една вдишка и издишка в минута, годините се увеличават на 120. Правилното дишане зависи от Любовта.

ДИШАНЕ НА ЙОГИТЕ

Адептите се хранят само с въздух. Някои от тях приемат въздух само един път в месеца, други – един път в годината, а най-напредналите – един път през целия си живот. Те дълго време обработват храната си. Има Адепти, които се хранят само със светлина.

Индусите, които днес употребяват известни системи за концентриране, векове са упражнявали пеене и свирене. Те са минали първата степен на ученици и сега са дошли до концентриране.

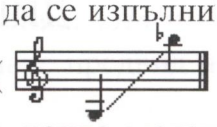
Човек не трябва да продава своята музика, а трябва да я употребява за своето здраве или за това на своите ближни. Няма защо хората да ви учат на тази музика. Човек трябва сам да упражнява тази своя способност!

Бог изпрати сатана при Йов да го изпита. Бог каза на сатаната: „Познаваш ли моя верен раб Йов?" „Остави го на мое разположение – отговори сатаната, – да го изпитам. После ще Ти отговоря. И ще видя дали знае гамите дур и мол, дали знае да пее. Ти Си му дал овце, говеда, ниви, лозя, добри синове и дъщери. Вземи всичко това да видим какво е научил и разбрал!" Като поставиха Йов на големи изпитания, видя, че нищо не е научил да пее. Като минал през това изпитание, Йов се смирил, научил се да пее.

Учителя

Пеят ли йогите правилно в сравнение с един добре школуван европейски певец?

Йогите не могат да издържат пеенето на европейците, нито пък европейците биха могли да пеят песните на йогите по 6, 8 часа без прекъсване, като започват при ниски тонове и постепенно се изкачват до своите пределни височини. Същото можем да кажем и за окултните песни и упражнения.

Например песента „Нева Санзу“* не би могла да се изпълни лесно от всеки певец в оригиналната ѝ тоналност и диапазон ().

В дишането на йогите има много тайни, които могат отчасти да се използват при пеенето. Дишането на йогите по-скоро можем да го използваме при окултното пеене, и то само под ръководството на специалист, който основно познава природната структура на всички индивиди и който познава до съвършенство изкуството на пеенето. Съответно на това ще се препоръчат само някои видове от дишанията на йогите. Има други видове дишания на йогите, които не могат да се приложат направо върху органите на европееца. Затова именно някои от дишанията на йогите трябва да се приложат с особено внимание и да се коригират според науката за темпераментите, планетните типове или астрологичните влияния. Дишанията на йогите са седем вида:

1) Физическо дишане;
2) Етерно дишане;
3) Астрално дишане;
4) Ментално дишане;
5) Причинно дишане;
6) Космично дишане;
7) Ритмично дишане.

1)*Физическо дишане.* Състои се от:

а) коремно, диафрагмено дишане;
б) средно, гръдно дишане;
в) горно дишане.

Физическото дишане е най-необходимо за пеенето. Йогите прилагат във физическото дишане ритмичен елемент или използване законите на ритмуса като най-мощно средство за привличане на живите сили от Природата.

2) *Етерно дишане.* Прилага се чрез етерния двойник на човека. Това дишане развива всички чакри в човешкото тяло. *Чакрите* са нервни центрове и психически врати за свързване със силите на Живата природа. Това дишане е едно от най-важните, защото всеки жив организъм трябва да има съвършено здраве и хармонично етерно тяло около физическото си тяло. От етерното тяло зависи здравето на човека. Колкото етерното тяло е по-хармонично, толкова и здравето е по-идеално. Има специални дишания за регулиране на това етерно тяло. Йогите с тези специални дишания са добили съвършено етерно тяло, което според официалната наука е във връзка с физическото тяло чрез тъй наречените ендокринни жлези или жлезите с вътрешна секреция.

**** Виж сборника „Песни от Учителя“ (бел. ред.)***

Йогите, когато пеят или извикват някого, говорят толкова тихо и въпреки това гласът им се чува 10 - 12 километра надалеч съвсем ясно. Според йогите етерното тяло влиза във връзка с физическото тяло чрез седемте чакри или *лотоси*.

3) *Астрално дишане.* Главната задача на астралното дишане е да организира чувствата, които да достигнат до това състояние, че да бъдат в пълна хармония с мислите. Черният дроб е главен орган на астралното тяло. Значи, черният дроб е свързан с астралното дишане, от което зависят чистотата на чувствата и пластичността на гласа. Затова черният дроб трябва да бъде в абсолютна изправност. Когато черният дроб боледува, звуковите вълни са остри, дрезгави, груби и прекъсващи.

4) *Ментално дишане.* Има за цел да създаде една проницателност и концентрация на мисълта. При това дишане мисълта резонира с трептетията на слънчевите лъчи и притегля към гласовия орган слънчеви флуиди.

5) С*причинното дишане* йогите завладяват всичките Душевни сили, с които могат да достигнат до съвършеното пеене, с което те въздействат положително върху съзнанието на слушателите да правят Добро.

6) С *космическото дишане* съзнанието на йогите влиза в едно особено състояние – да чувстват пулса на всичко живо на земята и на Небето, което трепти в диханието на Единния живот. В този случай всичките им звукове са напоени с благородни мисли и чувства и се носят по всички посоки, във всички съзнания и Души, във всички живи същества, които чувстват безсмъртието.

7) *Ритмичното дишане* на йогите навлиза в оня ритмус на живота, от който изтичат всички живи сили от *първичната субстанция*. Тези живи сили насочват йогите към възраждане на новия живот и събуждат скритите сили в човека и го правят мощен като Духа на Бога.

Йогите са известни със своите удивителни гласове, които са звучни, чисти и притежават забележителна способност да се носят, да летят на огромно разстояние. Йогите практикуват особена форма дихателни упражнения, в резултат на които техният глас става мек, дълбок и най-важното – придобива чудната способност да се носи много надалеч, много по-надалеч от гласа на европееца. Методите на седемте дишания на йогите ще се предават ***устно и практически на готовите ученици***.

Ето няколко практически упражнения на йогите за развиването и придобиването на особен глас:

– Поемете въздух с пълно вдишване много бавно, но силно, през ноздрите, като се стремите да вдишвате колкото се може по-дълго време. Задръжте въздуха в дробовете на половината от времето на вдишването. Издишайте

въздуха много силно с едно движение през широко отворена уста. Успокойте белите дробове с очистително дишане. Сега ние сме длъжни да обясним как става пълното дишане и очистителното дишане.

– *Пълно дишане на йогите*. Пълното дишане на йогите се прави по следния начин: станете прави или седнете с изправен гръден кош. Вдишвайте бавно въздуха през ноздрите си. Направете бавно вдишване, като се стремите да изпълвате и долната част на белите дробове, което се постига с помощта на диафрагмата, която, като се отпуска слабо, леко натиска коремната празнина. Като оставите да се издаде навън предната стена на корема, напълнете с въздух средната част на белите дробове, като същевременно разтваряте настрани долните, лъжливите ребра, гръдната кост и цялата гръдна празнина. После напълнете с въздух горната част на белите дробове, като разширявате върха на гърдите и като разтваряте горните шест чифта ребра. Най-после в края трябва да се прибере навътре долната част на стомаха, което дава опора на белите дробове и позволява да се напълни с въздух и най-горната им част. Задръжте въздуха няколко секунди или 1/2 част от времето на вдишването. Бавно издишайте, като държите гърдите си широко разтворени, както по-рано, и като отпускате слабо корема в зависимост от излизането на въздуха от белите дробове; отпуснете напрежението на гърдите и корема.

– *Очистително дишане на йогите.* То е любимото дишане на йогите: поема се въздух с пълното вдишване. Задържа се за половината от времето за вдишване. Затварят се устните и заемат положение като за свирене, но без да се издуват бузите. После със значителна сила се издишва малко от въздуха. За секунда се спира издишването, като се задържа останалия вдишан въздух, после пак силно се издишва малко от въздуха и т.н., докато се издиша по този начин всичкият въздух. Забележете, че най-важното е въздухът да се издишва със сила.

– *Магическо очистително дишане на Посветените:* вдишваме бавно и ритмично въздух според пулса на сърцето си. Задържаме половината от времето на вдишването. Устата заема положението на тръба и издишваме всичкия вдишан въздух с голям тласък и сила (със силно издухване). Това се повтаря три пъти и се прави след пеене (когато се изпеят по няколко пасажа) и при умора. След това очистително дишане умората изчезва. При тези ритмични вдишвания винаги съзнанието трябва да бъде свързано със Слънцето на живота. При вдишването певецът трябва да си представи, че приема от Слънцето светлинна енергия, а при издишването да си представи, да почувства, че от него излизат навън всички негативни енергии, мисли и чувства.

ЗВУКООБРАЗУВАЩА ФУНКЦИЯ НА ГЛАСНИТЕ ОРГАНИ

Можете да се занимавате с философията на музиката, можете да четете върху музиката, но ако не можете да пеете, вие нищо не разбирате от музиката!

Пеенето трябва да оставя в Душата на човека едно радостно, възходящо чувство, едно чувство на подем, на творчество.

Учителя

Астрологически гръдният кош се управлява от зодиакалното съзвездие ЛЪВ. Между дишането и ларинкса има многообразно и сложно взаимодействие, което не може да се обясни напълно нито чрез фонетиката, нито пък чрез вокалната педагогика. Ако по време на пеене певецът поддържа активно състояние на дихателната мускулатура и на тялото си, то едновременно се поддържа и издихателната мускулатура. **Функционирането на гласовия орган** и при пеене, и при говор не става отделно, то **е цялостно и е свързано със слуха**. Всяко нарушение на слуховия орган се отразява на гласа. **Певецът трябва да чуе предварително звука, който ще изпее**! Главният регулатор вътре в певеца е връзката му със своята Душа и с Бога. В процеса на гласообразуването присъства освен съзнанието и подсъзнанието. Прочутите певци – виртуози **интуитивно използват всички възможности на многообразното гласообразуване** и резултатите им са налице!

Ученикът трябва да се научи съзнателно да управлява своя гласов орган. Например, съзнателно да разтваря устата си, да държи езика си в едно или друго положение, съзнателно да разширява гълтача си и съзнателно да повдига мекото си небце. Ученикът може да приложи и подражанието, когато е необходимо и полезно за него.

Казахме, че звукът се образува от трептенето на гласните струни. Това трептене се сформира в трахеята при издишване на въздуха, излизащ от крилата на белия дроб. Началото си звукът получава от вибриращите гласни струни.

Ролята на устната празнина е такава, че звукът може да спечели, да се увеличи или да загуби от своята звучност, от силата си, от мекотата си, от благозвучието си. Тя не дава началото на звука. При пеене, когато езикът и небната завекса, заедно с мъжеца, са в спокойно, естествено състояние, звукът става силен, светъл, благороден, чист и мек. Той става благозвучен. Когато по време на пеенето езикът и небната завеска, заедно с мъжеца, станат много активни и стегнати, те задържат и задавят звука и качествата му значително се влошават.

Когато имаме обикновено вдишване и издишване (не при пеене) гласните струни са отдалечени една от друга и при това тяхно положение не може да се произведе никакъв звук. Звук се получава само, когато гласните струни се приближат една до друга, така че да се допрат. Обикновено дихателното отверстие (гласната цепка) има формата на яйце или на триъгълник. Когато гласните струни се допрат една до друга, това яйцеобразно, триъгълно отверстие се превръща в една тясна цепнатина, защото въздухът, който иска да излезе навън, се забавя или пък се спира. Настъпва едно много късо задържане на издишването. В същото време коремните мускули и диафрагмата налягат отдолу, за да излезе по-бързо навън вдишаният вече въздух от белите дробове. Издихателната функция на гладките мускули на трахеобронхиалните разклонения представлява сила, която поддържа подгласострунното налягане. При процеса на пеенето диафрагмата се явява като главен дихателен мускул. Въздухът в белите дробове добива известна сила, с която той наляга върху приближилите се и обтегнати вече гласни струни и ги привежда в трептене или движение. **Звукът се образува именно от това взаимодействие между въздушното налягане отдолу и напрежението на прилепените една до друга гласни струни**. Коремните мускули и диафрагмата съвместно, съгласувано действат за свиване на коремната празнина.

Ние познаваме четири вида издишвания:

1) безгласно издишване с отворена гласна цепка;

2) гласно издишване при полузатворена гласна цепка, което се чува като шум или като х, х, х...;

3) издишване с неопределено *удряне* или *атакуване*, или *досягане* на гласните струни от въздуха.

Добре е да не употребяваме „атакуване“, защото звукообразуването е като изгряването на първия слънчев лъч в ларинкса на певеца. Звуковете изгряват в ларинкса на певеца. Третият вид издишване се получава, когато гласният отвор или гласната цепка се стесни дотолкова, че гласните струни станат способни да издадат звук. Вторият вид издишване, когато гласният отвор е полузатворен, се прилага при шепненето.

4) издишване с определено удряне или атакуване, или досягане. Четвъртият вид издишване се прилага когато гласната цепка или гласният отвор се затваря напълно и се отваря само за изпяването на дадения звук.

Едно от най-важните правила за певеца е да овладее правилно *досягането* или *изгряването на първия лъч на звука* в неговия ларинкс. По друг начин казано, певецът до съвършенство да овладее различните видове удряне или атакуване на въздушната вълна при гласообразуването. През време на школуването кръвта силно нахлува в гласовите органи, които изискват внимателно и грижливо отношение. Да не се злоупотребява с много дълги и продължителни упражнения. И при най-малката умора или пресипване на гласа те незабавно да се прекратяват.

ВДИШВАНЕ И ИЗДИШВАНЕ ПРИ ПЕЕНЕ. ВДИХАТЕЛНО ПОЛОЖЕНИЕ. РАЗЛИЧНИ ВИДОВЕ ГЛАСООБРАЗУВАНЕ

Пеенето се прилага като един мощен метод за проектиране на мислите, чувствата и желанията от низшия свят към висшия, за да се подхранят зародишите на новите чувства и способности, които дремят в човешката Душа. Висшите чувства на Душата могат да се пробудят само чрез окултното пеене.

Учителя

Ученикът на Новото пеене трябва да внимава особено за здравословното състояние и хигиената на своите дихателни органи. Те трябва да бъдат развивани със специални за целта упражнения. За да се овладеят мускулите на ребрата, корема и диафрагмата, ние ще посочим методи и правила, които трябва да се усвоят с голямо търпение и внимание от певците.

Издишването играе много важна роля при произвеждане на правилния звук. То играе много по-голяма и важна роля от вдишването. *Вдихателното положение* трябва да се запази и за издишването.

Една от задачите на вдишването е да се вкара в белите дробове колкото е възможно повече пресен чист въздух. Издишването при пеенето е сложен процес, при който вземат участие не само известни мускули, но и *съзнанието, мисълта, чувствата и волята* на певеца. При издишването въздухът, който сме поели, излиза като мощни, светли, божествени звукове, тонове! Звукът се образува именно при този сложен процес.

За да бъде звукът правилен, чист, ясен, силен и продължителен, издишването трябва да стане по всичките правила, които ние ще посочим. От всеизвестните вече три вида дишания певецът най-много си служи с коремното и със страничното дишане. При това дишане най-голяма роля играе диафрагмата. Ако ние си послужим само с горното дишане на гърдите, ще имаме като резултат нечист, непълен, слаб, къс, непродължителен и прекъсващ се звук. Той ще излиза на тласъци. Освен това, като резултат от горното издишване, ще се издуят и шийните вени, което се отразява зле на качеството на звука. Получава се задавен и резлив тон. При коремното, долното и страничното дишане тези недостатъци напълно изчезват. Диафрагмата правилно изтласква въздуха от белите дробове и то в най-равномерна струя.

Със специални упражнения ние трябва да овладеем всички мускули на диафрагмата и да подчиним тяхното движение на нашата воля.

Упражнение 1:

Легнете по гръб. Разгънете (повдигнете, разширете) долните си ребра и поемете въздух само с корема си (долното дишане). След това поставете леко дланта си върху корема и постепенно издишвайте въздуха, но така, че разгънатите долни ребра да не се прибират, а да останат повдигнати и след издишването на въздуха. С ръката си ще усетите, че коремът спада след издишването или диафрагмата излиза от съкратеното си състояние и започва да се връща в първоначалното си положение. Започнете отново да вдишвате въздух, като през цялото време държите ръката си върху корема, а долните ребра – разгънати; ръката ще се издигне отново, което означава, че диафрагмата се свива и повдига корема нагоре.

По такъв начин, с много повторения на това упражнение, ученикът ще може да схване деятелността на коремните мускули и на диафрагмата. Ако се изправим и направим същото упражнение, ще видим (ако не си служим с изкуствено налягане на коремните мускули, колан, корсет и др.), че вдишването и издишването ще имат малка сила. Значи малко въздух ще влиза в дробовете. Като прибегнем до помощта на коремните мускули, като приберем корема си навътре при издишването или при пеенето, и като го издуваме навън при

вдишването, ние получаваме най-голямата обмяна на въздуха, най-правилната основа за пеенето. Всяка група мускули трябва да се упражнява поотделно. Мускулите на корема да се упражняват отделно и мускулът на диафрагмата да се упражняват пак отделно, като се внимава да се схване тънката разлика на двата вида мускули.

Упражнение 2:

Да се изпъва и прибира коремът с мускулите си, без да взема участие диафрагмата и обратното: да се привежда в действие мускулът на диафрагмата, като я докараме до положение да налегне на вътрешността, без да взема участие корема (при спокоен корем). След дълги и трудни упражнения може да се стигне до съзнателно управляване на мускулите на корема и на диафрагмата. При пеенето, макар че коремът и диафрагмата функционират координирано, заедно, за да се научи ученикът правилно да ги владее и да ги управлява, необходимо е той да ги упражнява поотделно.

По време на сън ние дишаме с корема и диафрагмата, без страничното дишане и без разгъване на ребрата. Тогава дробовете поемат най-малко въздух. По време на пеене да се внимава ребрата да бъдат непременно разгънати, ако искаме да влезе повече въздух в дробовете. И тъй, при коремното или долното дишане при пеене необходимо е долните ребра да бъдат разгънати при вдишване и издишване на въздуха. *Колкото по-здраво се държат ребрата разгънати и в това положение колкото по-бавно става спускането на диафрагмата надолу, толкова по-равномерно и плавно влиза и излиза въздухът от белите дробове*.

Когато диафрагмата се спусне надолу и се издуе коремът при вдишване, тогава започвате издишването. Коремните мускули започват да се свиват и вътрешните органи започват да се повдигат нагоре, диафрагмата отслабва, наляга върху въздуха и го изтласква нагоре, навън от белите дробове. Въздухът излиза по наше желание по-бързо или по-бавно. Колкото е по-силно налягането на коремните мускули и колкото е по-малко съпротивлението на това налягане от диафрагмата, толкова по-бързо излиза въздухът от белите дробове и обратното – ако коремните мускули налягат слабо, а диафрагмата противодейства по-силно, то въздухът излиза бавно от белите дробове.

Не трябва да позволяваме въздухът да излиза на тласъци. По време на пеене трябва да внимаваме мускулите отстрани на корема да вземат повече участие, а не ония, които се намират по средата му. *Дишайте като държите ребрата и гърдите до половина разгънати и действайте с диафрагмата и страничните мускули*.

Не се безпокойте от умората, която ще настъпи по време на упражнението. Тази умора се явява от непривичката да се движат тези мускули, от излишното напрягане и от съвсем неправилната им употреба. Привеждат се в движение съседните мускули, които съвсем не са ни потребни. Всичко това се отразява малко или много болезнено върху мускулите на корема. *Ученикът трябва да има търпение*. С постепенни и бавни упражнения, които може да продължат месеци, ученикът ще усвои коремното долно дишане като своя втора природа. *Знанието на метода не е достатъчно без приложение. Постоянство, търпение, методични упражнения и време са нужни за достигане на правилното, идеално коремно дишане при пеене*.

Когато поемем въздух с коремното, долното вдишване, ние ще видим как то благотворно се отразява и на устната празнина, и на носоглътката, и на резонаторите, и на купола. Чрез вдихателното положение се увеличава обемът, в който е затворен въздухът. Усилва се еластичността на стените на гълтача и на цялата устна празнина. Носоглътката се разширява в полупрозявка. Кухините, резонаторите на лицето (маската) и на цялата глава (купола) са свързани с коремното дишане и най-главното – със запазването на *вдихателното положение* на целия гласов орган и на скелетната му част – ребрата. При вдихателното положение или опората, певецът изразходва много по-малко въздух и колкото е по-голяма техниката, толкова по-икономично използва въздуха, като същевременно си служи най-разнообразно и с другите видове дишания, за които ще споменем по-нататък.

Когато певецът пее при опората на коремната преса, издишването става плавно и спокойно, а мускулите на корема, на диафрагмата и на гръдния кош са активни. При пеене с опора при активна фиксация на вдихателното положение мускулите на корема, на диафрагмата и на гръдния кош работят координирано. Гладките мускули на бронхите и на трахеята в същото време издигат въздушното налягане нагоре към ларинкса. Повечето от певците съвсем не познават точно работата, която се извършва в собствения им дихателен орган по време на пеене. Те не осъзнават работата на мускулите в ларинкса, в гълтача, на шийните мускули, на щитовидната жлеза и др. Не е случайно, че някои певци имат навика да пеят пред огледало.

През време на школуването ученикът, неочаквано понякога, налучква вярното певческо звучене, но и също тъй неочаквано го губи. След продължително школуване тези движения се автоматизират и това неочаквано загубване ще престане. *Неволева* е вътрешната функция на гласовия орган и не се чувства от певеца. Автоматичната работа на гласовия орган съвсем не пречи певецът съзнателно да го регулира чрез дишането и произношението.

Това именно съзнателно регулиране не се меси в работата на всеки мускул на гласовия орган. Например спускането на ларинкса надолу е произволно, но затова пък е свързано с вдишването и с усета за полупрозявка.

Освен *долното коремно дишане* имаме *смесено дишане* и *горно дишане*, които ученикът трябва да овладее със специални упражнения. Той трябва основно да различава всеки вид дишане. *Звукообразуването с опора се осъществява само при вдихателното положение*, което не се изменя и при високите, и при ниските, и при средните дишания. При вдихателното положение ларинксът трябва да бъде съвсем свободен. Тогава звукът свободно се отправя към главовите кухини. *Прикритият звук* или тъй нареченото *прикрито, закръглено звучене* (да не се бърка с „тъмно"звучене, с „тубиран тон", *бел.ред.*) е свързано със свободното резониране на *купола, на маската*. Да не се смесва това усещане за свободния ларинкс с шийните мускули, но да се насочи мисълта към самия гълтач.

Певецът също може изцяло да контролира цялата мускулатура на гласовия си орган и на дихателните си органи. На въпроса на какъв вид дишане да се спре певецът, отговаряме: *основният вид певческо дишане е* ***вдихателното положение.*** Другите видове дишания се менят според вида на гласа и характера на музикалното произведение. Те зависят от темпото, от стила, от художествената форма, от динамиката, от текста на изпълняваното произведение. Например при радостни и светли чувства ще си послужим с по-високо дишане; при тъжно, драматично изразяване ще си послужим с по-ниско дишане. При вдихателното положение икономията на издишването трябва да се прилага цялостно, а не поотделно.

В процеса на пеенето от икономията на въздуха се получава една борба, причинена от вдихателното налягане и от издихателното налягане. Тази борба се пренася вътре в централната нервна система на певеца. Самото гласообразуване се образува от разликата на въздушното налягане над и под гласните струни. Това налягане е свързано с изпъването и напрежението на гласните струни и то предизвиква тяхното вибриране, което пък образува звука. *Нервномускулната активност при всяко едно вибриране на гласните струни произвежда звук.*

Музиката оказва огромно влияние върху дейността на гласовия орган. Неразделна от дишането е работата на ларинкса по време на пеене. При различните певци видовете дишания варират различно. Основното певческо дишане е *гръдно - коремно дишане* и то се изменя според вида на музиката. По-ниското гръдно дишане е свързано с драматичния стил. Неговото гъвкаво покачване е нужно за големи технически и художествени постижения.

Индивидуалните качества на певеца също определят вида на дишането. Например характерът, психиката, физическото устройство, полът! Мъжете си служат с по-ниския вид дишане от жените и децата. Старите италиански майстори казват: „*Колкото по-високо отиваш, толкова по-тихо пей*!“ Добре, но ако мелодията се движи нагоре в една силна динамика с *crescendo*, с какъв вид дишане ще си послужим? Красивото окръглено звучене на гласа е резултат от ниското дишане.

ЗАДЪРЖАНЕ НА ВЪЗДУХА

Ако не можеш да изпееш един верен тон, ти не можеш да направиш едно добро!

Учителя

Да се задържи вдишаният въздух само няколко секунди за някои представлява голямо затруднение. Хора, които имат кратко, бързо или плитко дишане, непременно са предразположени към някои заболявания. Често пъти неспособността им да задържат въздуха се дължи и на тяхното неумение. *Ако гласният отвор не се затвори предварително, въздухът не може по никой начин да се задържи.* Когато задържането на въздуха стане с участието и на коремната преса, коремните мускули и диафрагмата, то затварянето на гласния отвор става естествено, без участието на нашата воля или на нашето желание. Обикновено коремните мускули, заедно с диафрагмата, действат при следните случаи:

1) когато става напъване за повръщане на стомашното съдържимо;

2) когато въздухът е изпълнил белите дробове и гласният отвор се е затворил, тогава и диафрагмата, и коремните мускули налягат надолу. При някои певци е наблюдавано, че само при мисълта за коремните мускули и диафрагмата гласният им отвор автоматически се затваря.

Ние даваме упражнение, с което може да се достигне едно съзнателно затваряне и отваряне на гласния отвор:

Изговорете гласната „А“ 15 – 20 пъти, ударена и кратка, така че при всяко произнасяне гласният отвор да се затвори и да се остави така затворен по няколо секунди в паузата между всяко „А“. По този начин може да се почувстват и осъзнаят мускулите, които управляват гласния отвор. Така ние можем да достигнем да ги управляваме по наше желание. Достатъчно е само да затворим гласния отвор и да задържим вдишания въздух. Певецът трябва да осъзнае връзката между дишането и отварянето и затварянето на гласния отвор.

Напрежението на гласните връзки се дирижира от главните мускули: пръстенощитовидния и щитопирамидовидния. Ученикът трябва да достигне контрол над своето внимание, съзнателно да го разпределя и да умее да се съсредоточава. При вокалното школуване *волята* заема челно място. *Без участието на волята ученикът не може да осъществи продължителната и систематична работа върху гласа си*. От него се изисква съзнателно да управлява частите на своя гласов орган, което е много трудно изпълнимо за начинаещия певец. Например при школуването често се изисква от ученика да контролира едновременно и функциите на коремната преса, и повдигането на мекото небце, и лежащо положение на езика, който да е хлътнал само по средата на своята дължина. Всички тези координирани движения едновременно са много трудни. Изисква се продължително време за освобождаване от излишните, ненужни движения, които неизбежно съпътстват началото на школуването. Ученикът контролира и овладява съзнателно координираната функция на своя гласов орган едва тогава, когато приложи тази функция и *практически*.

Когато пеем, трябва да изпитваме чувството на Божествена радост, като че ли въздухът е напоен с аромата на най-любимите ни цветя и ние го вдъхваме, пеейки (миришем ги!). При задържането на вдихателното положение се получава полупрозявка, която се усеща в областта на гълтача. Нарича се още „учтива прозявка“. Понякога опората се чувства под лъжичката, а понякога при долните ребра, с широко отворени, но не стегнати ноздри.

Заедно с правилните движения, при функцията на гласовия орган се промъкват и други ненужни движения, които са многобройни в началото на школуването. Излишните движения отпадат, когато гласовият орган започне да работи автоматически. Дихателните движения стават много плавни, когато се достигне съвършена техника и високо майсторство. Когато белите дробове се напълнят с въздух, диафрагмата се спуска надолу, а долните ребра на гръдния

кош се разгъват нагоре, трябва да се приучим да задържаме това положение за по-дълго време с волята си. Ако се отпуснем и вдигнем диафрагмата, а приберем ребрата, ние ще се затрудним при задържането на въздуха в белите дробове и затварянето на гласния отвор. Трябва да достигнем и до това положение да задържаме въздуха при разгънати долни ребра и натискайки диафрагмата надолу, без да затваряме гласния отвор. Тези няколко упражнения трябва да се правят последователно и продължително, докато достигнем да задържаме вдишания въздух от половин до една минута. *Ученикът трябва да вдишва, да задържа и да издишва четири пъти в една минута и прогресивно да увеличава времетраенето.*

С това певецът ще поддържа здравословното състояние на целия си организъм. *Само при добро здраве ученикът пее съвършено!* Когато вдишва, певецът трябва да мисли, че въздухът е напоен и изпълнен с Божествена прана и звукови еманации от Бога, от слънцето, от Живата природа.

ЗАПЯВАНЕ

Организмът на всеки човек представлява отделна нота на Божествената песен. Щом бутнете един от тези тонове, той издава специфичен звук. Достатъчно е да заставите тоновете да звучат, за да се проявят астралните тела на хората, които се характеризират с движение. Нотата е знакът – физическият човек, а тонът е знакът в движение – астралният човек.

Учителя

Ние не трябва никога да започваме да пеем и най-късата музикална фраза, докато не сме напълнили белия дроб с въздух. Той не трябва да се изпълва с въздух до своя краен предел, до своята максимална граница. Само около седем осми от неговото съдържание можем да изпълним. Ако изпълним белия дроб прекомерно, ще го затрудним извънредно много при задържането на въздуха. Освен това ще затрудним и процеса на самото пеене.

Когато се съкратят мускулите на гласните струни, те стават къси и надебеляват. Когато гласът се движи нагоре, гласните мускули при стремежа

им да достигнат високите тонове разхлабват в същото време обтегнатостта на гласните струни. Металичността на тона се губи заедно с тяхното разхлабване. Ние трябва да намерим гъвкавото съотношение между напрежението и обтягането на гласните струни.

Природната гласова постановка без школуване е едно много рядко явление. Прочутите виртуозни певци пеят ясно, звучно и мощно по целия си диапазон. Брилянтен блясък звучи в техния глас. Този блясък се дължи на идеалната функция на гласовия им орган. *Летящият или носещ се на далечно разстояние звук се получава от взаимодействието между звукообразуването, етера, въздуха, и възприятието на слушателите. Звукът най-първо се предава в етерното пространство и после се предава във въздуха.*

Звукообразуването става по два начина: първият се образува от взаимодействието между работата на ларинкса, дишането и излъчващото участие на купола или маската. Вторият начин се образува от взаимодействието на купола, маската, дишането и звукообразуващата роля на самите гласни струни. Тези два начина образуват смесена функция на звукообразуването у великите, именитите певци. При звукообразуването у тези певци съотношението между дишането, работата на гръкляна и резонаторите е напълно хармонично. Дишането им е базирано главно на вдихателното положение или опората. Мускулите на гръкляна и на гълтача са идеално пластични и еластични и не затварят гласния отвор, нито пък свиват гълтача. Работата на купола, маската е активизирана и координирано взаимодействаща с резонирането на трахеята.

„Началният момент на пеенето е един мистичен миг, в който певецът влиза в контакт със звуковете на Живата природа, със Словото на Бога!“ Едва тогава певецът започва да проявява тези Божествени, съвършени тонове. В този именно момент гласовият орган се нагласява към една музикална идея, мелодия или песен. При това музикалните съчетания на живата Божествена песен толкова по-хубаво и по-прекрасно звучат, колкото тази мелодия е по-близо до живото Слово на Бога. До началния момент на пеенето певецът трябва да бъде напълно концентриран и съзнанието му да бъде насочено към една определена идея или задача. Цялото му същество трябва да бъде в пълна хармония и в идеален унисон. Душата да изпълни неговото същество с определена музикална идея. Тогава запяването е леко, естествено и приятно. Слушателите приемат неговото хармонично състояние и се изпълват с необикновеното, красивото, Божественото, което ги кара да забравят злото и обидите и да прощават на неприятелите си. Да обичат всички хора, всички души.

ЗАТВАРЯНЕ НА ГЛАСНИЯ ОТВОР

Музиката служи за равновесие, пази човека да не се увлича в лошите страни на живота. Музиката същевременно закрепва човека. Дето и да ходи човек, щом пее, той се намира в безопасност. Между музикалните чувства и разсъдливостта на човека има известно съотношение. Колкото по-музикален е човек, толкова и разсъдителните му способности са повече развити.

Учителя

Когато по всичките правила изпълни белите си дробове с въздух и когато съзнанието му е вече концентрирано върху определената *идея* за пеенето, тогава певецът е вече готов да запее. Преди да запеем, за миг ние трябва да спрем дишането си. В този именно миг ние трябва за затворим гласния отвор. Ако ученикът-певец не спази това правило и започне да пее тогава, когато още влиза в дробовете и последното количество въздух, още при първия звук ще излезе заедно с тона и голямо количество въздух. Тонът ще бъде рязък, лишен от метал и ще бъде придружен с едно особено придъхване, причинено от прекомерно излишния въздух.

Запомнете, че вдишването и издишването трябва да стават бавно, спокойно и равномерно! Това правило трябва особено да се спазва. Бавното, спокойно и равномерно дишане не може да стане без помощта на диафрагмата и коремните мускули. Само с тях може да се произведе това дишане. Например, когато ученикът трябва да направи динамика в пеенето, да изрази силни и дълбоки чувства, при много активна работа на белите дробове, той не трябва да забравя да диша колкото е възможно по-бавно и равномерно. Само по този начин белите дробове ще добият издръжливост и здравина. Изследвано е, че при една усилена деятелност белите дробове работят много бързо.

При всяко движение се активизира известно количество кръв заедно с жизнена енергия и затова в белите дробове трябва да приижда повече кислород. Ето защо белите дробове с ускореното дишане се стремят да набавят този кислород. *При пеенето това ускорено дишане не е позволено*. При едно напрегнато състояние забелязваме, че белите дробове правят тласъкообразни

вдишвания, които стават все по-бързи и къси. Изразходването на кислорода се повишава и трябва да се уравновеси с притока му. При бавното вдишване ние получаваме еднакво количество кислород, както при късите и бързи вдишвания. Белите дробове се запазват, увеличават и закрепват само с бавното дишане. И при усилената деятелност на белите дробове по време на пеене певците трябва да се старят да вдишват *бавно* и *равномерно*! Не мислете, че това е невъзможно за постигане. Да не забравяме, че *можем да подчиним органите си на нашата воля*. Вдишването и издишването трябва да стават безгласно и едва забележимо! Гласните струни се увреждат от гласното и шумно вдишване на въздуха. При вдишването гласният отвор се разширява, а гръклянът се спуска надолу. При издишването гласният отвор се стеснява и гръклянът заема първото си положение.

Ако следваме естествения път на природата, ние ще избегнем много неправилности и погрешки. Когато певецът неправилно употребява мускулите на гръкляна и по време на вдишването стиска гласния отвор, той пречи на гръкляна да се спусне надолу. Получава се един шум (който се чува много надалеч) от триенето на въздуха в стените на стеснения гласов отвор. При тази неправилност гласният отвор и слузестата ципа, която покрива гласовия орган, силно пресъхва (изсушава се) от постоянното триене на въздуха в стените на стеснения гласен отвор. Като резултат се получава възпаление на слузестата ципа (лигавицата). Всичко това се отразява зле на качеството на звука и гласните струни се разстройват. Ето защо певците много трябва да внимават за правилната употреба на издишването и вдишването на въздуха по време на пеенето. Помнете го!

Гласният отвор трябва широко да се отвори! Така той дава възможност на гръкляна да се спусне надолу. Това може да се постигне, само когато въздухът се поеме от дробовете само с вдихателните мускули (вдихателна постановка, вдихателно положение). Да се внимава гласният отвор да служи само за проход на въздуха.

Има и друга една причина за гласното, шумното издишване. Певците в желанието си да поемат по-голямо количество въздух в дробовете си бързо и шумно изтласкват и последното количество въздух, останало в дробовете им. Затова и вдишването става шумно и гласно, поради голямото количество на много бързо преминаващия въздух. Певецът трябва да отвори гласния си отвор колкото може повече, за да не се чува излизащият въздух. Гръклянът и коренът на езика да се спуснат надолу колкото това е възможно, а небната завеска да се повдигне нагоре. Чрез упорити и чести упражнения може да се постигне това да става леко, подвижно и с една голяма бързина. Същевременно певецът трябва да управлява диафрагмата и коремните мускули да се спускат надолу

заедно с гръкляна. Трябва да се пеят упражнения с вокала „А“, да се избягва „Х“-то при докосването, атакуването на звука. Докосването (атаката) да бъде късо и отривисто , и да се пее в динамика „р“(тихо). Впоследствие докосването може да става все по-меко и не тъй отривисто и късо, а продължително. С тези упражнения ученикът ще се приучи да изпуска толкова въздух, колкото е необходи

въздуха при запяването да не бъде и прекалено, защото ще пречи на пеенето. Когато след продължителните упражнения и школуване капацитетът на белите дробове се увеличи, вдишването ще става естествено и няма да бъде напрегнато и мъчително.

Правила:

– Когато певецът изпее една музикална фраза и при паузата, независимо дали е дълга или къса, трябва с ново вдишване да се напълнят дробовете и той да бъде готов за следващия момент на пеенето; независимо дали ще почне да пее веднага или след няколко секунди, той трябва да държи гърдите си изпъчени с вдигнати и разтворени настрани долни ребра и тихо да диша само с диафрагмата си;

– Певецът никога да не изразходва повече въздух, отколкото е необходимо, и да се старае с малко количество въздух да изпее силни, светли, свежи и сочни тонове. Най-хубави са вокалите, изпяти с най-малко въздух – и в динамика f /форте/, и в динамика p /пиано/.

Как ще познаем дали издишването ни е бавно? Ние ще познаем дали издишването е бавно, когато изчезне напрежението, което имаме след дълбоко коремно дишане.Това се постига като постепенно повдигнем спуснатата диафрагма, леко повдигнем и гърдите, намалим гласния отвор и гръклянът не притиска гласните струни. Обратно, когато долните ребра не са вдигнати, диафрагмата е отпусната и отслабнала и гласният отвор се разширява, това положение спомага за бързото изтласкване на въздуха от белите дробове.

- Преминаването от гръдния регистър към фалцета да става с най-малко въздух! (В следващите глави ние ще говорим за регистрите и за фалцета.) Певецът трябва да поеме много малко въздух, за да стане това преминаване нежно и гъвкаво.

У непривикналите и неопитните певци често се случва въздухът да се изразходи по-рано, отколкото трябва, и певецът да бъде принуден да вдишва въздух или по средата на думите, или въобще където ще бъде в ущърб на художественото му изпълнение. При такъв случай певецът може да си помогне само по този начин:

– веднага с волята си да прибере силно долните коремни мускули навътре.

Те от своя страна ще притиснат стомаха и той ще изтласка малкото останал въздух в дробовете. *Певецът трябва да прибегне до това при крайни случаи – при липса на въздух и при пределните височини!*

– *Вдишването трябва да става през носа, а не през устата.* Когато се наруши това правило, звуковете, вокалите се придружават от много чести треперливи вдъхвания. Когато въздухът преминава през носа, той влиза много по-бавно в белите дробове при вдишването, отколкото през устата. Тогава, когато въздухът преминава през носа, белите дробове имат по-голяма възможност да се разгънат и да приемат повече въздух, вдихателните движения стават по-равномерно. Гърлото не изсъхва и остава влажно. *„Само учениците на Новото учение дишат през носа!“* Обратното се получава, когато вдишването става през устата. През отворената уста въздухът направо и бързо навлиза в белите дробове. Слюнката престава да се образува и напълно изчезва. Изсъхва и слузестата ципа и тонът изгубва своите качества. Когато слузестата ципа, която покрива пространството между гласния отвор и носната празнина, е влажна, нежна и гъвкава, тогава резонансът е много по-силен и звучен. Когато певецът пее, той не всякога има удобен случай да вдишва през носа. Например при шестнайсетини паузи, които са много кратки, вдишването може да стане и с отворена уста, но *пак през носа*! Когато въздухът преминава през извивките и космичките на носа и бавно влиза в белите дробове, той се стопля и се пречиства от прашинките. Когато певецът диша през носа си, той не трябва да го движи като при мирисане. Получава се едно неприятно сумтене. Също певецът *не трябва да вдишва въздуха със свит нос.* Носът трябва да си стои спокойно и въздухът да преминава през него. Въздухът преминава и през гласния отвор, а вдишването трябва да се произвежда с коремните мускули и с диафрагмата. По време на вдишването певецът да внимава да не си стиска устните, защото стиснатите устни предават това и на носа и като резултат ще имаме силно, шумно, гласно вдишване със сумтене като при душене. И от хигиенни съображения певецът трябва да вдишва през носа. Носът стопля и подготвя въздуха за белите дробове. Чрез обонянието ние се предпазваме от въздух, наситен с вредни газове, прах и др. При вдишването през носа небната завеска се повдига нагоре и пречи на въздуха да премине през устата.

ВЯРНОТО МЯСТО ПРИ РЕЗОНИРАЩАТА ВЪЗДУШНА СТРУЯ

Който иска да пее правилно, трябва да бъде девствен, чист. То е правило на ангелите. И вие, когато постъпите в тяхното училище, ако нямате тяхното целомъдрие, не можете да станете певци и музиканти.

Едно е теория, друго е практика. Много певци пеят днес на грамофон, по радио. Обаче аз бих желал да чуя самия певец. Ще дойде някой да ви препоръча една или друга грамофонна плоча от някой забележителен певец. Не, каквато и да е плочата, тя дразни ухото. Турете надалеч този грамофон. Той е добро забавление, но за децата. Възпроизведен е гласът на певеца върху грамофонната плоча, но въпреки това много неща липсват. Който слуша, той сам трябва да допълва празнините. На земята се допускат грамофони, кина, но в Божествения свят не се позволяват. Който влезе в Божествения свят и мечтае за кино, пращат го на земята. В Божествения свят има живи кина, живи грамофони. Ако много желаете кино, там могат да ви устроят такова, но то коренно се различава от киното на земята.

Доброто е основният тон на физическия свят. Справедливостта е основният тон на Духовния свят, а Разумността е основният тон на умствения свят. С пеенето се дават най-добрите методи за самовъзпитанието и възпитанието на другите.

Учителя

Звуковата въздушна струя (вълна), минавайки през стените на гласния отвор, на евстахиевата тръба, на носната кухина и на устната кухина, приема и формата, и извивките, които имат тези пътища. Посоката на звучащата струя се определя от стените, между които тя минава, и от формата им. Звучащата

струя също зависи и от положението на гръкляна – дали е вдигнат високо или е спуснат надолу. Тя зависи също и от положението на езика, от положението на неговия корен. Звучащата струя се удря, досяга на някои места по-силно, а на някои места – по-слабо. Ние разделяме резонаторите, през които преминава въздушната звукова струя, на три части:

първа част – пространството между ларинкса (гърлото) и носа;

втора част – меко небце или небна завеска;

трета част – мястото на твърдото небце – от небната завеска до корените на горните резци (зъби).

Тембърът на звучащата въздушна струя зависи от стените, до които тя се докосва или удря. Според това дали местата, до които тя се докосва, са по-влажни или по-сухи, по-твърди или по-меки. Първа, втора и трета част на резонаторите ще придадат три различни качества на гласовия тембър. Когато звучащата струя докосва по-силно първата част от резонаторите, се получава **носов тон**. Той се образува, когато небната завеса не разделя устното пространство от гърленото пространство. Когато въздушната струя се докосва по-силно при втората част на резонаторите – мекото небце или небната завеска – тогава се получава **глух, гърлен тон**. Ще прибавим още, че има и един **гръклянен тембър**, който се получава от прекомерното повдигане на гръкляна нагоре. За да се отстрани тази неправилност, *трябва да насочим звучащата въздушна струя към мекото небце или към небната завеска*, защото като я насочим към мекото небце, гръклянът автоматично заема своето нормално положение. Особено трябва да се внимава да не се свиват сливиците. По този начин разстоянието над гръкляна се увеличава и гласът се освобождава от гръклянния тембър. Това се постига със специални упражнения, като се пее вместо „А“ – „О“ или „У“. Въобще, пеят се вокали, които дават по-тъмен цвят на тембъра.

След продължителни и систематични упражнения, след като ученикът привикне да спуска надолу гръкляна, той ще започне да пее по-чисто и по-звучно и ще насочи звуковата струя към третото място - *твърдото небце и корените на горните резци* (зъби), което *е най-вярното място на резонирането*, на досягането, на удрянето! Едва тогава гласът ще добие своя истински благороден тембър. Когато гръклянът и езикът заемат своето естествено, правилно положение, то и резонаторите ще дадат такова направление, че ще спомогнат звуковата въздушна струя да се докосва или да изгрява с една определена интензивност при корените на горните резци или третата част на резонаторите, което е най-вярното място за прозвучаване на доброкачествения звук, тон или вокал, какъвто може да произведе човешкият гласов орган.

Ученикът трябва старателно да се упражнява, за да може да насочи звучащата въздушна струя на това място. Той сам трябва да открие една от многото тайни на певческото Божествено изкуство, една от най-главните тайни: да може да управлява и да наглася звучащата въздушна струя така, че тя да се докосва, да изгрява с по-голяма или с по-малка интензивност и с по-голяма или по-малка сила на вярното място в резонаторите, за да получи едно или друго качество на звука, според неговото желание и според изисквания тон или вокал за художественото интерпретиране на музикалната композиция.

Ако певецът поиска, той може да оцветява звука си с всичките цветове на своята палитра, като виртуозно премества мястото или точката на досягане (изгряване, удряне) на звучащата въздушна струя – от горните резци навътре, или от мекото небце към горните резци и пр. Когато звучащата въздушна струя навлиза и изгрява по-навътре от горните резци (към мекото небце), поради едновременно спускащия се гръклян, се получава по-мек, по-глух, или по-тъмен звук. Когато пък въздушната струя се насочва по-навън към корените на горните резци, гръклянът се повдига нагоре и се получава все по-светъл и металичен звук. Ако въздушната струя премине горните резци, се получава зъбен, пронизителен звук.

Най-правилно звучащ тон ще имаме, ако произнасяме, пеейки правилно, буквата „А“. Ако произнасяме и пеем чисто и вярно вокала „А“, ще можем да произнасяме и да пеем вярно и всичките останали вокали (гласни). Ако не можем правилно да произнасяме звука „А“, не ще можем да изпеем правилно и вокала „А“. Същото правило се отнася и за всичките останали гласни, срички и думи. Както правилното произнасяне на гласната „А“ е основа на всичките гласни, така и правилното образуване на звука е основа на пеенето. *Тази е връзката между словото, пеенето и музиката.*

Досягането, изгряването на тона в резонаторите играе много важна роля при пеенето. Тези досягания са тясно свързани с многообразните и гъвкави използвания на съотношенията между регистрите. Досегашното старо разбиране – да се използва само един вид досягане или изгряване на тоновете в ларинкса за даден регистър – се заменя сега с най-разнообразното гъвкаво и подвижно използване на всички видове атаки, досягания и изгреви на тоновете в ларинкса на певеца, и то взависимост от височините на тоновете и характера на музиката. В края на XIX-то и началото на XX-то столетия старите майстори-педагози са спорели дали певците да си служат с меката или с твърдата атака (досягане, изгряване).

При Божественото, окултното, художественото пеене певецът трябва да си служи виртуозно с всичките видове досягания, изгрявания на тоновете в

ларинкса си. Опитните и добре школувани певци само от един изходен тон, без никакво усилие, непроизволно налучкват регистровото съотношение и съответното досягане на тона. Когато певецът пее гами във възходящо положение или арпежи във възходящо положение, той се стреми да запази постановката на основния, изходния тон. При смекчаване на досягането на изходния или основния тон започва да преобладава главовото звучене. Ако в този момент се изразходва голямо количество въздух, тонът се насочва напред.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ МЕЖДУ ЛАРИНКС, ДИХАТЕЛНИ ОРГАНИ И КУПОЛ

Христос знаеше защо е дошъл на земята.Той дойде на земята да научи четири неща. Да пее правилно тона СОЛ, тона РЕ, тона ЛА и тона МИ. Като научи тези неща, Той стана Спасител на човечеството. Христос научи законите на Духа, на Душата, на сърцето и на ума.

Има ли човек и най-малкото желание в себе си да се прослави той, а не Името Божие, прегрешенията му вече лежат на неговите плещи.

Който търси Славата Божия, а не своята слава и своето благо, той ще се домогне до правилно разрешаване на житейските въпроси. Не е важно какво ще стане с мен, но е важно да напредва делото Божие, важно е да работя за делото Божие. Ако държите в съзнанието си тази мисъл, ще станете способни да издържите всички изпити, през които минавате.

Учителя

Съществуват три вида взаимодействия между ларинкса, дихателните органи и купола.

Първият вид или форма се употребява при естествения говор. При този вид стените на корема и гърдите са прибрани и остават в пасивно състояние, задържа се или се прекъсва вдишаната струя въздух от вътрешния гласен отвор. Съответно във фонетичните форми на говора и артикулацията вземат участие и шийните мускули, и мускулите на гълтача, които работят много енергично при първия вид взаимодействие. При този вид взаимодействие говорът звучи много добре, но при пеене *първият вид* координиране между ларинкса, дишането и купола затруднява пеенето на мелодии, кантилени, особено пък ако певецът започне да се стреми да артикулира по-енергично за предаването на идеална дикция. При това си стремление, без да усети, певецът преминава към втория вид взаимодействие.

При **втория вид** взаимодействие напрежението на скелетните мускули на гръдния кош става много голямо при издихателното положение на дихателните органи. При затворения гласен отвор работата на ларинкса и гълтача, на целия гласов орган става извънредно стабилна и устойчива.

Третият вид взаимодействие – между ларинкса, дишането и купола – се проявява най-много при *вдихателно положение*, при опряното пеене. Скелетните мускули и мускулите на дихателните органи са заели вече вдихателното положение. Няма никакво напрежение нито при шийните мускули, нито при мускулите на ларинкса, въпреки много енергичната работа на гладките мускули на трахеята, заедно с бронхите и резонирането на купола. При това вдихателно положение не може да стане свиване на ларинкса, на гласния отвор, на глътката. Вдихателното положение се отразява благоприятно и на резонирането на купола, защото го поставя във вдихателна полупрозявка. При насоченото внимание на певеца и двата края на този издихателен въздушен стълб са опрени. Долният край се опира върху *опората* на коремните мускули, диафрагмата и разгънатите долни ребра, а горният край се опира в купола.

Обикновено начинаещите, неопитните още ученици прилагат първия и втория вид взаимодействие. Понеже не са овладели още вдихателното положение, те не могат да приложат третия вид взаимодействие, което се явява много трудно за тях. Какво се получава при първия и втория вид? Ученикът не задържа дишането. Целият товар се струпва върху ларинкса и ученикът започва да се дави в мъчителни гърлени звукове. Ние виждаме, че той прилага първия вид взаимодействие между ларинкса, дишането и купола. Когато педагогът му направи забележка да си послужи с опората на коремните мускули, диафрагмата и разтворените долни ребра на гръдния кош, ученикът в желанието

си да постигне тази опора силно започва да стяга мускулите на ларинкса, на гълтача и на шията. При това положение той навлиза във втория вид взаимодействие. При повторната забележка на педагога да пее по-свободно той се връща пак в първия вид взаимодействие и така продължава да се мъчи, докато пресипне. Това движение на ученика между първия и втория вид взаимодействие ще бъде многократно, докато постепенно навлезе и приложи третия вид взаимодействие. За по-бързо налучкване добре е *да се упражнява да шепне при вдихателно положение,* като произнася или текста, или имената на нотите. Така той насочва цялото си внимание само към вдихателното положение и към освобождаването на ларинкса, гълтача и купола. Добре е също, когато ученикът прилага безгласното шепнене, *да бъде акомпаниран с пиано.* Само с този метод ученикът ще овладее вдихателното положение, опората, защото този шепот възпрепятства напрежението.

Когато резонирането е свързано с вдихателното положение, опората, ларинксът е много по-малко напрегнат. Певецът трябва да осъзнае и съзнателно да приложи непрекъснатата връзка между *дишането, вдихателното положение, опората и купола*. Той трябва да запази *вдихателното положение при гръдното и главовото гласообразуване и резониране*.

Красотата на тембъра на гласа, обемът, силата, благородството, металът на гласа, чистотата зависят от следните постижения на певеца:

1) Да владее всичките видове досягания, атакувания на тона. Да достигне умението при някои случаи, свързани с изпълнението, съвършено леко, меко и чисто да досяга, да атакува звука в своя ларинкс. Звукът да изгрее в ларинкса, както изгрява първият лъч на Слънцето на хоризонта. Това изгряване може да стане с известна интензивност, в зависимост от емоционално-художествените изисквания на изпълняваното произведение;

2) Да достигне умението правилно да употребява и да изразходва въздухът при вдишването, при издишването и при пеенето. Равномерно, не на тласъци, без придъхване да използва и най-малката частица въздух в звук, в тон;

3) Да умее правилно да насочва звучащата въздушна струя към най-вярното място, пункт за изгряването на звука в ларинкса. Да насочи въздушната струя към предната част на твърдото небце, при корените на горните резци. Да си служи с многообразието на тембровите цветове на гласа, което ще постигне като приложи различните досяганията на звука в ларинкса и различното насочване посоката на въздушната звучаща струя. С това разнообразно координиране певецът оцветява тоновете си с всички цветове на небесната дъга;

4) По време на пеене да умее правилно да държи тялото си, спокойно и свободно да държи органите, които съставляват цялата дихателна система, и резонаторите. По време на пеене лицеизразът да бъде в зависимост от емоционално-художественото съдържание на изпълняваното музикално произведение. Без нервни гримаси и несъзнателни движения, увреждащи изпълнението;

5) Преди да запее, ученикът трябва да се свърже с Бога и с напредналите гениални същества. Певецът непрестанно трябва да се моли като пее. Самообладанието на певеца, светлината на съзнанието му, свежестта на чувствата му и постоянството на волята му съставят основата на неговото пеене.

ЗВУК ПРИ ПЕЕНЕ И ГОВОР

Музикалният тон има дължина, непрекъснатост, ритъм и проницателност. Четвъртото измерение на музикалния тон е вдъхновението.

Певец, чиито качествата на тона имат широчина, е пластичен и може да се приспособи при всички условия. Певец, чиито качества на гласа имат дълбочина, има способности да се справи с всички противоречия и сили.

Музиката е първото видимо изявление на Любовта. Когато първи път се събудили, Ангелите в Небето почнали да пеят. Като почнали да пеят, светът почнал да се създава. Те и досега пеят. Пеенето започва тогава, когато Любовта заговори в сърцето на човека. Щом обикнеш, почваш да пееш. Не само хората, но и животните пеят. Пеене има даже и в дърветата, и в изворите – навсякъде.

Музиката е проявление на Любовта във вашата душа. Музиката, пеенето е събуждане. Който пее истински, той трябва да пее само за себе си, защото ако той мисли за окръжаващата го среда, то е ограничение. Хубавите песни само хубавите, красивите Души могат да ги пеят. Само една красива Душа може да пее упражнението „Бог е Любов". Някой път, като ви слушам да пеете „Бог е Любов", чудя ви се каква е тази любов. Защото, ако в действителност бяхте изпели само веднъж както трябва „Бог е Любов", моментално щяхте да се промените и като се върнете вкъщи, не бихте могли да се познаете. „Бог е Любов" пеем – значи приближаваме при Бога, при Неговата благост. Да се задава въпросът в какво седи истинското верую, това значи да питате в какво седи истинското пеене. Ако зададете този въпрос на един музикант, той ще ви каже: „Истинското пеене се заключава в чистотата, мекотата и яснотата на тона". Според мене истинското пеене се заключава в Любовта. Пеене с Любов е сила. Пеене без Любов нищо не представя. Ако искате да проверите как пеете, идете при някой болен, неразположен човек и запейте. Ако болният оздравее и неразположеният се ободри, вашето пеене е истинско. Нямате ли тези резултати, вие пеете без Любов. Много певци и музиканти са били освирквани от публиката. Те са казвали, че хората не ги разбират. Ако публиката не ги разбира, кой е причината за това? Певецът или самата публика?

Учителя

Съвършеният говор е пеене и съвършеното пеене е говор. Трябва да се пее, когато се говори, и да се говори, когато се пее. Правилният художествен говор е по-близо до пеенето, отколкото до самия говор, но и най-музикалният говор не е още пеене. При пеенето ние имаме точно фиксирани интонации, докато в говора тези интонации са размити. Размитата (нефиксирана) интонация е свързана с елементите на говора и декламацията, а точно определената интонация е свързана с пеенето. Само при соловото пеене може да се приложи декламационната изразителност. При хоровото изпълнение необходимата чистота и еднаквост могат да се постигнат само тогава, когато

всички участващи пеят много точно, еднакво и инструментално. Ако поискаме този хор, този ансамбъл да предаде декламационна изразителност, то размитостта в интонацията ще се прояви в нечисто интониране. Вие ще запитате: какъв трябва да бъде звукът, за да отговаря на всичките изисквания на изкуството на пеенето. Ето какви качества трябва да притежава вокалният звук или тон: *светлина (блясък), звучност, кристална чистота, проницаемост, точност, лекота, плътност (гъстота), свежест, продължителност без люлеене (ubel) и треперене (tremolo), интензивност, сила и концентрираност.*

Гореспоменатите свойства на звука зависят от следните условия: *добре развити* и *здрави дихателни органи, здрав* и *силен гръден кош.* Добрият звук зависи също от гъвкавостта на слузестата ципа, която покрива гласните струни, от вибраторната способност и големината на самите гласни струни, струнния отвор, големината на ларинкса, големината на устната празнина, здравината на зъбите, носните кухини, количеството на въздуха в тях, дебелината и еластичността на небната завеска, резонаторите на главата, формата, устройството на челюстта, на сливиците – всичко това има значително влияние върху качествата на певческия звук. Съществена и главна роля има устройството на самите гласни струни, тяхното качество, субстанцията, от която са създадени клетките им, заедно с всичките спомагателни мускулчета, нервичките и нервните възелчета в струнния отвор. Освен това качеството и тембърът на гласа зависят от това, което певецът е наследил от миналите си животи и от настоящия си живот: чистотата на живота на певеца във всяко отношение, моралният му устой, характерът му, силата на волята му, светлината на съзнанието му и най-важното условие за качеството на гласа – певецът трябва да притежава Любов, Мъдрост, Истина, Правда, Добродетел, Милосърдие и Вяра. Всичките тези добродетели правят гласа необикновен и с Божествени качества.

Образувалият се вече звук получава своя тембров цвят и своите магически качества най-вече от резонаторите в главата, и то при най-правилното им използване. Най-малкото отклонение от главовите резонатори на звука става причина за образуване на стегнати, остри и нетембрирани тонове, придружени с неясно произношение и въобще се получава тъй нареченото неправилно пеене. Възможно ли е да се употребят неправилно главовите резонатори? Да! Например резонаторите на изкуствено направените музикални инструменти не се употребяват неправилно, защото са неизменни, не са разтегливи и подвижни както главовите и лицевите резонатори, и са направени от груба материя, докато главовите резонатори на човешката певческа функция представляват най-съвършеното устройство, най-съвършения механизъм.

Освен това клетките на тези резонатори са *живи разумни душички*. Главовият резонатор се състои от множество празнини, които имат еластични и подвижни стени с разклонени по тях тънки нервни влакънца и нервни центрове, които са свързани със симпатиковата и парасимпатиковата нервна система, с мозъка и с мисълта, с чувствата и Душата. Ето защо правилното използване на главовите резонатори или ненормалното им състояние, както и органите, които се намират в тях (например устните, зъбите, езикът, небната завеска, носът, сливиците, щитовидната жлеза и др.), могат да образуват и неправилни звукове, тонове. С диамантена воля и прилежание, постоянство и специални упражнения за гласовите органи ние можем да ги подчиним на нашата воля и да се научим напълно да ги владеем.

Светлината (блясъкът) на звука, на тона се добива при абсолютна хармония между ума, сърцето и волята. Певецът трябва да има здрав стомах, здрави гърди и здрав мозък. Храната трябва да бъде прясна, вегетарианска и животът на певеца трябва да бъде целомъдрен. Астрологически *слънчевият* чист или смесен тип създава повече светлина и блясък на гласа (звука). Певецът трябва да има чиста, положителна мисъл и Вяра в Бога. Певец, който обича и говори Истината, има повече светлина и блясък в гласа си.

Звучността на тона се придобива от абсолютната хармония между ума, сърцето и волята на певеца. Астрологически звучността се дирижира от Слънцето, Юпитер и Венера. Певецът трябва да има здрави гласови органи, Мир в Душата, без никакво смущение и раздвоение на съзнанието.

Кристален звук (тон) се получава от идеално чисти и млади гласни струни, концентрирана мисъл и положителна воля. Астрологически кристалният тон се дължи на идеално слънчево влияние.

Чистотата на звука се получава от правилно развити музикални центрове в мозъка и от състоянието на слузестата ципа, която покрива гласните струни, от чистотата на чувствата, целомъдрен живот, абсолютно здраве и Вяра.

Проницателността на тона се добива у певци, които имат хармония между мислите и чувствата си в концентрирано съзнание. Проницателността зависи също от хармоничния аспект между Слънцето и Сатурн.

Топлотата и мекотата на звука са качества, които имат певци с беззаветна любов към човеците, които служат на Доброто, които имат добро сърце и развито чувство на милосърдие.

Топлотата и мекотата на звука астрологично зависят от влиянието на Венера, Юпитер и Слънцето.

Плътността (наситеността) на тона (звука) е качество на онзи певец, който използва *правилно главовите и гръдните резонатори*, който владее изкуството *правилно да досяга, да атакува звука*, а най-вече плътността на

тона зависи и *от магнетизма на певеца, от чистотата и качествата на неговата кръв и от пълното и правилно дишане*. Астрологически плътността на звука зависи от *влиянието на Марс, Венера и Юпитер*. Обикновено сангвиничните, със силни чувства, натури имат по-плътен глас, по-плътни тонове.

Свежест на звука имат венерините типове. Особено при съчетанието на Венера, Меркурий и Слънцето. Когато Надеждата е силно развита у певеца, доминира свежестта на звука като негово темброво качество. Оптимистите имат свежи тонове (гласове).

Продължителността на тона зависи от издръжливостта и пластичността на мускулите на гълтача, трахеята и ларинкса. Те трябва да се поддържат с чиста вегетарианска храна. Астрологически продължителността на звука зависи от влиянието на Сатурн и Юпитер, когато са в хармоничен аспект. Продължителност на звука може да се достигне с правилни и целесъобразни специални упражнения, правилно използване на главовите и гръдните резонатори и правилно дишане.

Интензивност и сила на звука се постигат с увеличаването на обема на гръдния кош и дробовете. Астрологически интензивността на звука е под влиянието на Марс, Юпитер и Слънцето. Има упражнения, чрез които може да се увеличат обемът и силата на звука, който ще започне да звучи могъщо, силно, естествено и здраво.

Нетреперещият, нелюлеещият се тон се постига с абсолютно съчетание и хармония между чувствата, мислите и волята на певеца. Нетреперещият звук зависи от връзката на слънчевия възел с центъра на Слънцето или връзката на човешкото Аз с Бога и Христа. Нетреперещият и пълнозвучен тон се получава при абсолютно здраве на стомаха и гърдите. Слънчевият възел трябва да бъде в изправност и да бъде напълно спокоен и магнетичен, да няма нарушение на невроните в центъра на музиката в главния мозък.

Металичността и звучността на гласа зависят от сухотата или прекалената влажност, дебелината или коравината, които вредно се отразяват на металичността на звука. Металът на звука е резултат на волята у певеца. Силно развитият център на индивидуалността, както и силно развитите лични чувства и гордостта придават метал на звука.

Равномерността на звука зависи от правилното дишане. Равномерността на звука е в пълна зависимост от концентрираното съзнание и хармоничното влияние на Слънцето, Юпитер и Сатурн. Докато мускулите на гласните струни не са постигнали потребната сигурност и издръжливост, всякога – малко или много – ще се колебае между ниско и високо, ще детонира, ще трепери и ще

тремолира, тоест не ще звучат всички обертонове. Това може да се усили още повече при немузикален, сух или при недобър метод на пеене, при неправилно пеене.

По-нататък ние ще кажем как може да се увеличи обемът на гласа. Уякчаването на гласните струни, развиването на слуха чрез упражненията и усъвършенстването на музикалния център в мозъка и здравият слухов орган са главните условия за избягване на детонирането.

Равномерността на звука зависи до голяма степен от здравословното състояние на слънчевия възел и симпатиковата нервна система, което, казано с други думи, значи човек да бъде напълно магнетичен. Астрологически равномерността на звука зависи от положителното хармонично съчетание на Юпитер със Слънцето. Равномерността на звука зависи от търпението в характера на певеца и абсолютното здраве на дихателните органи. Какви трябва да бъдат дихателните органи ние вече казахме.

ВИДОВЕ ГЛАСОВЕ

Всяка добродетел има свой цвят и тон. Когато минаваш покрай някой добър човек, от него излиза приятна, хармонична музика. От добрия човек излиза приятна музика, хубава песен, която напомня звуци от някаква нежна арфа, чиито струни са нагласени по такъв начин, че само от докосването на въздуха до тях, се чуват нежни, приятни звуци. Добрите хора се наричат свирещи арфи и чувате от тях да се разнася Божествено дихание. От добрите хора се отделя особен аромат. Отдалеч още се усеща някакво благоухание. Има добри хора по света, които наричат светии.

Излезте рано сутринта през пролетта, когато Природата се събужда, когато цветята цъфтят, и се вдълбочете в себе си да чуете тиха, едва уловима музика, която внася мир, спокойствие и радост в душата. Ако отидете в гората, ще чуете тихото шумолене на листата, което се излива в нежна, приятна мелодия. Колкото по-развит е слухът на човека, толкова по-голяма възможност се открива пред него да чуе тихия глас на Бога.

Учителя

Различните видове гласове се получават от различното устройство на гласните органи. От дължината на гласните струни, от дължината и ширината на гръкляна, от гъвкавостта и еластичността на дихателните пътища, от твърдостта, сухотата или влажността на резонаторите се очертават и различните видове гласове. У децата и у жените гласните струни са по-къси и струнният отвор е по-малък. При ниските мъжки гласове и женските гласове с низини имаме дълги гласни струни и голям струнен отвор. Момичетата и момчетата в детската си възраст пеят като сопрани. Когато навлязат в своята зряла възраст, гласовете им се променят. През това време се получава едно пречупване на гласа, една промяна, наречена мутация (мутиране). В Европа тази промяна настъпва при момичетата между 13 и 15 години, а при момчетата – между 15 и 17 години. При момчетата тя е явна, а при момичетата гласът или се изкачва, или слиза с по 2-3 тона. През това време трябва да се пеят леки, къси, неуморяващи упражнения, защото кръвта силно нахлува към гласните органи.

Мъжките гласове се разделят на три вида:

– нисък глас – ***бас;*** среден – ***баритон;*** висок – ***тенор***.

Има също междинни гласове, както и следните разновидности:

драматичен бас, лирико-драматичен бас, лиричен бас, комичен бас; бас-баритон;

драматичен баритон, лиричен баритон;

теноро-баритон,

драматичен тенор, лирико-драматичен тенор, лиричен тенор, тенор алтино, комичен тенор.

Женските гласове също се делят на три групи:

нисък – ***алт,*** среден – ***мецосопран;*** висок – ***сопран;***

Разновидности:

контра алт, алт;

драматичен мецосопран, лирико-драматичен мецосопран, лиричен мецосопран;

драматичен сопран, лирико-драматичен сопран, лиричен сопран, лирико-колоратурен сопран, драматичен колоратур.

Всеки един от тези видове гласове обхваща от две до три октави и повече от три октави. В бъдеще певците от Шестата раса ще имат диапазон от шест до седем октави.

Сопран може да пее само оня, който слиза от Слънцето към Земята. Бас може да пее оня, който отива от Земята към Слънцето. Пътят на сопрана е обратен на тоя на баса. Тенорът има отношение към Юпитер, а алтът – към Венера. Съвременните хора не могат да пеят алт както трябва. Тоя глас е останал назад. Днес има добри тенори, добри сопрани и баси, но алтите са слаби. Защо? Венера не им помага. Ако тенор пее песента „Давай, давай", ще получите едно настроение. Ако я пее сопран, настроението ще бъде друго. В песента, както е дадена, сопранът преобладава. Алтът е малко застъпен. В тая песен трябва да са застъпени Слънцето, Земята, Юпитер и Венера. Останалите планети – Меркурий, Сатурн и Марс, могат да служат само като украшения. Има песни, на които основният тон е на повишаване. На други основният тон е на понижаване. Тонът на повишаването има отношение към ума, а тонът на понижаването има отношение към сърцето, към долината на живота – място за работа и за обработване. Понижаването не подразбира скръб. Диезът е капитал, вложен в обращение. Бемолът обработва тоя капитал. „Давай, давай". Какво да даваш? Всичко, което си взел от земята и Слънцето. Значи каквото басът е взел от земята, да го даде. И каквото сопранът е взел от Слънцето, да го даде. Като се срещнат силите на баса и на сопрана, те се допълват взаимно. Енергията на сърцето е енергия на баса, а на ума е енергия на сопрана. Умът и сърцето трябва да вземат участие в пеенето. Любовта е енергия на сопрана, а обичта – на баса. Любовта е слънчева енергия, а обичта – земна. Само оня пее тенор, който е пътувал дълго време, след което някой добър човек го е приел в дома си, а друг го е нахранил. Ако никой не те приеме и нагости, ще пееш алт. Ще се оплакваш и запитваш: „Това ли е Любов?" Алтът показва, че приемът е бил лош. Затова се казва, че алтът е изостанал назад в развитието си. Някога, в далечното минало мъжът е предавал слънчевата енергия, а жената – земната. Мъжът е пял сопран. Сега е точно обратното. Мъжът предава земната енергия и пее бас, а жената предава слънчевата енергия и пее сопран. Като знаете това, учете ума си да пее сопран, сърцето си – да пее бас, волята си – да пее тенор, а тялото си – да пее алт.

РЕГИСТРИ

Светлината, която ние виждаме, е песен на Слънцето. Топлината е песен на жителите на Духовния свят. Красотата иде от Любовта. Песента иде от Любовта.

Новата епоха изисква всеки сам да се препоръчва. С какво? С пеенето си. В България има много славеи. Те са добри певци. Те пеят от ранна сутрин, изливат песента си в трели. Човек, на когото мисълта е чиста, не прави погрешки. Човек, на когото чувствата са чисти, не прави погрешки. Човек, на когото постъпката е чиста, не прави погрешки. Тогава той пее. Добрата мисъл, чувство и постъпка се придружават с пеене.

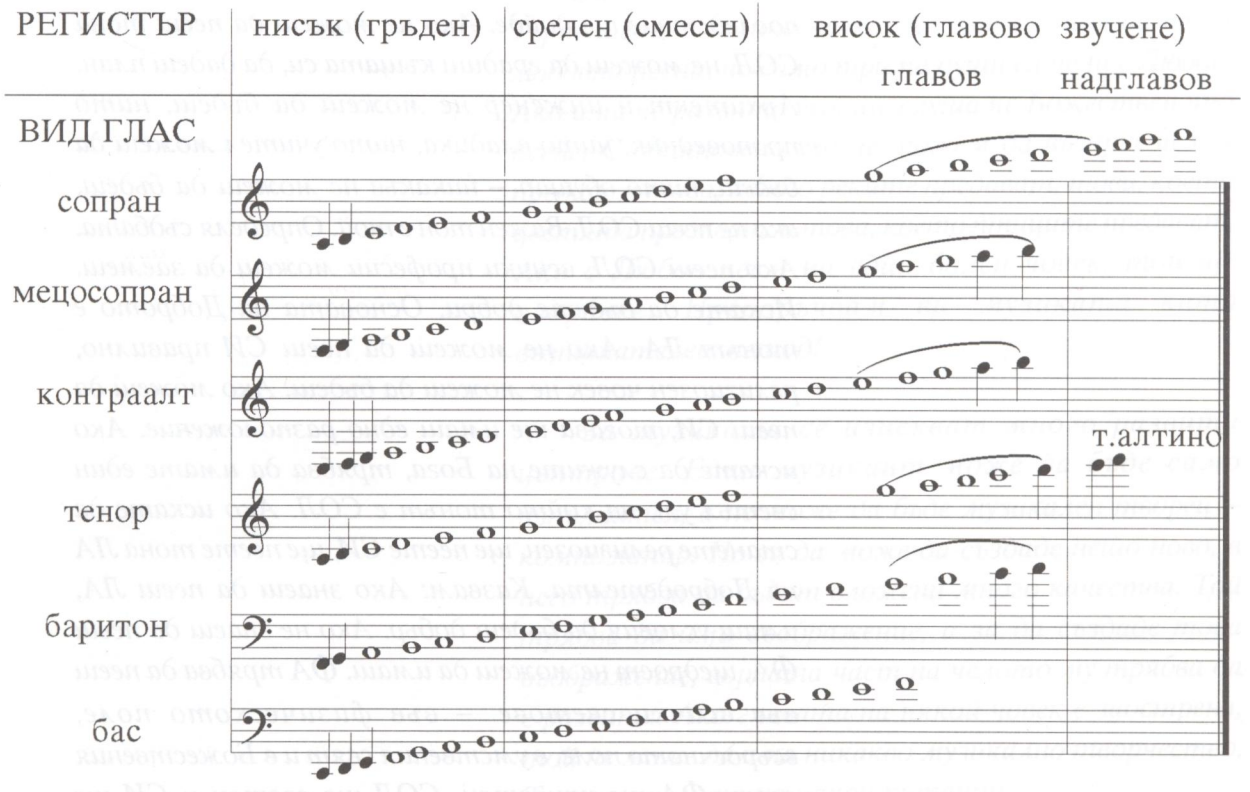
Вие не знаете музиката на търпението. Търпението е велика наука. Аз съм слушал да пеят любовни песни, но само трима души са пели с Любов. Ако имаме развито ухо, ще слушаме Божественото пеене. С обикновено ухо не можем да възприемем и предадем това, което реките предават, това, което цветята предават, и това, което птиците предават. Ако с Любов пеем на един болен човек, той ще оздравее. Препоръчвам ви музиката като възпитателен метод!

За музиката се изискват много развити центрове. Един музикант може да бъде само изпълнител, а не може да бъде музикален творец – композитор. Но за да може да създаде нещо ново, в него трябва да бъдат вложени много качества. Той трябва да има въображение, а за да създаде това въображение, горната част на челото му трябва да е развита. Ако главата на някой човек е заострена, той не може да има никакво музикално творчество. Такова е челото на някои китайци.

Човек, който не може да пее, не може и да мисли. Пеенето е една доброта в човека. В правата мисъл има пеене. Разумните същества са най-добрите певци. Ако влезете между добрите хора, добротата това е пеене. Ако ти не можеш да правиш добро, това показва, че пеенето в тебе е слабо. Защо не можете да пеете? Защото се е развалил вашият ларинкс. Всякога, каквото и да предприемете в света, вижте какъв е вашият регистър на пеенето. Ако не можеш да изпееш правилно ДО, това показва, че в тебе напрежението е слабо или анормално. Ако не можеш да пееш правилно РЕ, показва, че движението в тебе е неправилно. Тогава имаш походка, която определя неправилната посока. Ще вървиш като пиян човек, ту вляво, ту вдясно. Ако пееш РЕ правилно, тогава ще имаш походка, която определя правата посока на нещата. Ако ти не можеш да пееш МИ, тогава нещата не могат да се оформят. Ако не можеш да пееш ФА, няма да бъдеш икономичен. Ще харчиш и ще бъдеш разточителен. Човек, който пее ФА хубаво, той сиромах не може да бъде. От неправилното пеене на ФА ще започнеш да послъгваш. Лъжата като последствие ще дойде. Ако не можеш да пееш тона СОЛ, не можеш да градиш къщата си, да дадеш план. Архитект и инженер не можеш да бъдеш, нито проповедник, нито владика, нито учител можеш да бъдеш, нито обущар – никакъв не можеш да бъдеш, ако не пееш СОЛ. Важен тон е той. Определя съдбата. Ако пееш СОЛ, всички професии можеш да заемеш. Искате да бъдете добри. Основата на Доброто е тонът ЛА. Ако не можеш да пееш СИ правилно, религиозен човек не можеш да бъдеш. Ако можеш да пееш СИ, тогава ще имаш едно разположение. Ако искате да служите на Бога, трябва да имате един светъл ум, на който тонът е СОЛ. Ако искате да станете религиозен, ще пеете СИ, ще пеете тона ЛА на Добродетелта. Казвам: Ако знаеш да пееш ЛА, имаш условия да бъдеш добър. Ако не знаеш да пееш ФА, щедрост не можеш да имаш. ФА трябва да пееш във всички светове – във физическото поле, всърдечното поле, в умствения свят и в Божествения свят. ФА ще приготви, СОЛ ще сготви и СИ ще

разреши. За да бъде кръвообръщението ви правилно и за да бъде сърцето ви здраво, ФА ще пеете. Неразположен ли си духом, нервен ли си, СОЛ ще пееш. Ти не можеш да дишаш правилно, ако не пееш СОЛ. Целият наш организъм е създаден музикално. Ако в живота си не вървиш по тази гама, по която Бог те е създал, ще създадеш своето нещастие. Мнозина се стремят да бъдат добри, без да пеят. Човек се моли, моли се и усеща, че не е чута молитвата му. Че как ще я чуе Бог? Нужно е да пееш правилно. За да бъде мисълта правилна, трябва да пееш верно ДО, РЕ, МИ, ФА, СОЛ, ЛА, СИ. Умът е построен на ключ СОЛ, сърцето е построено на басовия ключ ФА. Всичките страдания и нещастия се дължат на кривото пеене в света от единия край до другия. Пеем криво и оттам идат лошите резултати.

Учителя



Що е регистър? Ред от тонове, които звучат еднакво по строеж и тембър при едно и също положение на ларинкса. По друг начин казано, регистър е редица от еднородни тонове, които се отличават от друга редица еднородни тонове. Това разграничаване на тези еднородни тонове се получава само чрез слуха. Различаваме три главни регистъра:

1) гръден;

2) среден (смесен);

3) главов.

Гръдният регистър включва контрабасовия регистър, а надглавовия регистър е флейтовият регистър у жените, а у мъжете имаме фалцетния регистър. Как се образуват различните регистри? Ние знаем, че гласните струни могат да произвеждат звука по два начина:

1) при силно налягане на въздуха, излизащ от белите дробове, като същевременно имаме слабо напрежение на гласните струни;

2) при слабо налягане на излизащия от белите дробове въздух, а при силно напрежение на гласните струни.

Именно така се получават различните видове регистри.

Гръден регистър. Тоновете, които в по-голямата си част силно резонират в гръдната празнина, наричаме гръдни тонове. Те силно резонират по целия обем на гръдния кош. Когато гласът се школува правилно, той може да пее звучно и ниските тонове. От издръжливостта и гъвкавостта на мускулите на гръкляна и от развиването на гръдните мускули зависи равномерността, интензивността и силата на тези тонове. Астрологически тези качества зависят от марсовото и юпитеровото съчетание у певеца. Слухът на музикалния певец трябва да бъде много чувствителен към естественото съотношение между регистровите функции. Главовата и гръдната форма на гласообразуването трябва да бъдат овладени до съвършенство от певеца. У мъжките гласове трябва да се прилага окръгляването на преходните тонове. При педагогическата певческа практика много често се среща неправилното определяне на вида на гласа, на неговия характер, които са напълно свързани с регистровото съотношение. Това определяне на вида на гласа на певеца трябва да стане още преди школуването. От неправилното определяне вида на гласа следва честото претоварване и форсиране на гласа . От слуха и певческата насока на педагога зависи правилното или неправилното определяне вида на гласа на певеца. Чести са случаите на стесняване и изтъняване на широки, мощни гласове, които са учили при педагог с ефирен сопран, а леки, високи, пластични гласове са били претоварвани и форсирани от педагог с драматичен глас. Значи най-важното е още в първия момент педагогът да определи точно и безпогрешно регистро-тембровия диапазон на певеца.

През втората половина на XIX век възникна идеята за тъй наречения единен регистър. Вагнер например е отхвърлял делението на трите вида регистри – гръден, среден и главов. При днешното школуване педагозите се стремят да изравняват регистровото звучене.

Различна е ролята на главовите резонатори, на купола при певческото гласообразуване, на маската при различните регистри – гръдния, средния, главовия и фалцетния. При гръдното, при ниското звучене главовите резонатори не играят много важна роля. Тук главовите резонатори играят роля само на една празнина, която излъчва звука. При гръдното, ниското звучене ларинксът се явява като звукообразуващ орган. Гръдният резонатор се чувства при пеене и говор: като сложим дланта на гърдите, ние усещаме едно трептене. При средния регистър певецът чувства въздушната звучаща струя заедно с тона, че трепти при горните резци и в мястото над тях усеща също една хладина от излизащия и влизащия въздух при процеса на пеенето. При високия, при главовия регистър костите на носа и черепните кухини силно трептят. Певецът може да провери това с помощта на ръката си.

По време на пеенето напрежението на гласните струни се дирижира от пръстенощитовидния мускул. При различните регистри се получава едно взаимодействие между мускулните нервни разклонения и силите. Надларинксът е отпуснат при гръдните звукове, а при главовите звукове се повдига нагоре. Само при окръгления, прикрития тон се чувства субективно резонирането на главовите празнини или на купола и маската. При белия, открития тон това усещане напълно изчезва, защото при открития тон преобладава функцията на ларинкса.

Имаме два вида звучене: с *висока позиция* и с *ниска позиция*. Именитите, виртуозните певци си служат и с високата, и с ниската позиции, като майсторски окръглят тона по всички регистри. Само по този начин се избягва форсирането на гласа. Обикновено при ниска позиция певецът окръглява с гласната „О“. Лекото пеене се постига само тогава, когато имаме правилно резониране на звуковете и тоновете. Такъв певец никога не се уморява и запазва гласните си струни за дълго време свежи и гъвкави. При лошо школуване и ако певецът пее неправилно, той не може да издържа продължително време.

ИЗРАВНЯВАНЕ НА РЕГИСТРИТЕ

В Природата съществуват само трептения, но не тонове. Тя не знае какво нещо са тоновете ДО, РЕ, МИ, ФА, СОЛ, ЛА, СИ.

В пеенето трябва да вземат участие мозъчната и симпатичната нервна система. Това е приятно, чисто и правилно пеене. Като пееш, трябва да бъдеш във връзка със Съществата, които са създали мозъчната и симпатичната нервна система и да ги обичаш. Само така енергиите на двете системи действат нормално и оказват влияние върху вас.

Буквата И е свързана с ума. Буквата А е свързана със сърцето. Буквата Е е свързана с волята.

Учителя

Ако си послужим с един резонатор при всичките регистри, тогава ще получим различно оцветяване на гласа в трите регистъра и той ще се пречупва по цвят или по тембър. Ако пък за всичките регистри се използват различните резонатори, то преминаването, преходите от един регистър в друг ще става без темброво пречупване и тоновете ще звучат еднакво и в гръдния, и в средния, и в главовия регистър. Изравняването на регистрите се постига като се използват най-пълно всичките резонатори съответно за всичките регистри. За постигане на една правилна постановка на гласа певецът най-напред трябва да овладее до съвършенство всичките видове дишания, особено трите основни вида. Също така певецът трябва да овладее координацията между всичките резониращи празнини, както и приспособяването на гласовия орган по различни начини при различните регистри, в зависимост от стила и текста на изпълняваното произведение. При драматичен стил певецът трябва да окръгля тоновете при горния регистър и да се стреми да изравни гръдния с главовия регистър. Правило е: за тенора преходът към главовия регистър е ФА или ФА диез от първа октава и окръглянето ще се използва при този преход. През различните епохи и школи този преход се е подготвял от МИ бемол, РЕ, ДО, дори е стигал до СИ, СИ бемол. Това е било след XIX век, в началото на XX век.Тенорът окръглява и прикрива звученето си от ДО до СОЛ на първата октава, като се стреми звученето да става нагоре по-изяснено.

При различното оцветяване на гласа се изменя и досягането на тона или атаката на звучащата вълна. Ако певецът пее произведение с драматичен стил и премине веднага към лиричния стил или обратното, той трябва съответно да измени и характера на звученето, на тембровото оцветяване, което е свързано с регистрите на гласа. Различните регистри оказват своето огромно влияние за различното темброво оцветяване при художественото пеене. Композиторите трябва да познават изтънко вокалното изкуство и при композирането да се съобразяват с теситурата (височината) и строежа на мелодията, за да не претоварват гласовете на певците. Например само много добре школувани певци могат да се справят при наситен оркестър, без да претоварват гласовете си.

Диапазонът на регистрите е в зависимост от четири причини:

1) какъв е характерът на гласа;

2) как се развива ученикът-певец;

3) какви са художествените и техническите изисквания на изпълняваните произведения;

4) какви са фонетичните изисквания и задачи.

Ако певецът пее при една и съща височина различни гласни, като срещне тъмните „У“ и „О“, като срещне неутралното „А“ и като срещне високите „Е“ и „И“, той ще бъде принуден различно да си послужи с гръдния и главовия регистър. Например „О“ и „У“ ще ги изпее в опряното главово звучене, „Е“ и „И“ ще ги изпее в ларинкса или по друг начин казано, ще ги изпее в гръдния регистър. Видът на дишането и видът на досягането или атаката определят и регистровия строеж.

Певецът трябва съзнателно да използва различното съотношение на регистрите. Той ще трябва да озвучи и оцвети един и същ тон различно в зависимост от художественото изискване на творбата. Например при песните (*от сборника „Песни от Учителя“– бел.ред.*) „Молитва“ и „Фир-фюр-фен“ СОЛ на първа октава и същото СОЛ при песента „Сила жива“ ще се изпеят различно с различно оцветяване на тона. Темпото също играе голяма роля при съотношението на регистрите. Например в темпо allegretto (веселичко) при песента „Сладко медено“ и в същото темпо при песента „Тъги и скърби“ двете песни ще се изпълнят с различен характер в бързината и различно оцветяване на тоновете. Характерът на бързината може да се измени и в една и съща песен или партия. Певците обикновено пеят много просто и еднообразно, защото *не съблюдават различните видове бързини и техниката във връзка с характера на изпълняваното произведение*. Например при песента „Напред да ходим“ първата част трябва да се пее по-бавно а втората част – по-бързо. Някои

певци само в редки случаи преминават в главовия си регистър с изравнен тембър, а в повечето случаи замаскират прехода, като пеят по-тъмна гласна. Маскировката показва несъвършената техника на певеца. Обикновено той прибягва до нея поради това, че не е достатъчно тренирал ларинкса си и не може да запази вдихателната постановка и подпряното и прикрито гласообразуване. Изглаждането на регистрите се базира на вдихателната постановка и подпряното и прикрито гласообразуване. Виртуозните певци си служат главно с прикриването, окръгляването и отъмняването на тоновете. Изравняването на регистрите се постига само при вдихателната постановка и окръглянето на гласните, като например се пее „А“, а се мисли за „О“. Главовите тонове, когато са отъмнени, звучат много по-добре. Трябва *да се внимава да не се злоупотребява с това отъмняване*, защото ще се получи маскиран тембър, без да се постигне изглаждане на регистрите. Въздушното налягане под главострунното пространство се увеличава от „А“ към „О“ и от „О“ към „У“, а акустичният строй на тези гласни в същото това време се понижава. Силното взаимодействие на въздуха в подструнното пространство с изопването на гласните струни от пръстенощитовидния мускул и функцията на главовите празнини могат да се управляват и владеят от певеца само след усилена тренировъчна работа.

Обикновено за изравняването на регистрите някои педагози работят повече върху средата на диапазона, но има опасност да се претовари центърът на гласа, защото ученикът пее още с гръдно звучене в средата. При мъжките гласове се получава силна маскировка при стремежа им да изгладят прехода към главовия регистър, защото силно прикриват звученето и с това се получава пречупване и изменяне на тембъра. От претовареното гръдно звучене в средния регистър към прикритото окръглено, главово звучене се получава този рязък преход. За да се замаскира резкият преход, трябва да се изпяват гласните „О“ и „У“ при главовото звучене. При женските гласове с гръдния регистър може да се допълни прикритото гласообразуване. Взаимодействието между звукообразуващите части на гласовия орган е многообразно. Когато певецът до съвършенство овладее различните видове форми на гласообразуването, ще може да постигне и идеалното изравняване на регистрите с подвижно пластично оцветяване на тоновете.

ПЕЕНЕ И ГОВОР

Музиката, пеенето са носители на Новата Епоха, на Шестата раса. Има Адепти на музиката. Всеки музикален тон има три измерения.

В музиката има мълчание, както в Природата. В музиката мълчанието се означава с пауза. Паузата подразбира отдалечаване от музикалния център, поради което не чуваш ясно. Като настройва ухото си, човек започва да чува и най-отдалечените тонове. Тогава паузата се прекратява. Говорът, пеенето са написани ноти на петолинието, по които човек чете и разбира живота. С музика нещата се понасят по-лесно.

Вие когато пеете, всеки тон трябва да има 16 обертона.

Когато пеете колоратурите, трябва да участва мисълта, да няма раздвоение между слънчевия възел (симпатичната нервна система) и мозъка. Никакво раздвоение не трябва да има между чувствата и мисълта.

Учителя

Върху физиологичната функция на гласовия орган езиковата фонетика има особено влияние. *Много от певците избягват артикулацията на съгласните, като мислят, че това ще им попречи. Това е абсолютно погрешно. При правилната постановка на гласа съгласните помагат. Колко думи са съставени само от гласни?* Хубаво е още в началото, когато се поставя гласът, да се правят упражнения със съгласни. Ние употребяваме гласните заедно със съгласните при пеене и говор. Съгласните се делят на два вида:

1) звучни;

2) беззвучни.

Чисти гласни са: А, Е, И, О, У.

Имаме и сложни гласни, придружени с Й или тъй наречените *йотувани гласни:* я, ю, йо, йе.

Думите са съставени от редуване на съгласни и гласни. Влиянието на съгласните е много голямо при пеенето. Ако съгласната е звучна, тонът лесно се формира. В главовите резонатори няма никакви затваряния при произношението на гласните. Когато произнасяме съгласните е обратното – те изискват затваряния.

Гласните са първичните, основните тонове на човешкия говор (реч). Тяхното произношение се определя от едно Разумно начало вътре в човека. Без гласните не съществува никакво пеене, никакво вокализиране и никакъв говор. Това става с участието на съзнанието на певеца. Като резултат от различните изменения на резонаторите от въздушната струя се произвеждат различните съгласни. Въздушното налягане под гласните струни е най-ниско при гласната „А“, то става по-голямо при гласните „О“ и „У“ и най-голямо е при „Е“ и „И“. В самите гласни струни се образуват изменения от промените на въздушното налягане в подструнното пространство. Ларинксът не работи еднакво при различните гласни (И, Е, А, О, У). Цялостното и общото трептение при „У“ и „О“ е много по-голямо, отколкото при „И“ и „Е“. Неопитните любители-певци често изопачават гласните. Причината за това се крие в неправилното движение на частите и групите на гласовия орган. От правилното функциониране на целия гласов орган зависи правилното пеене на гласните в гръдния и главовия регистри. „А“, „У“ и „И“ са трите основни гласни. От тях произлизат и останалите гласни като междинни степени на трите основни. При гласната „А“ устните се отварят толкова, че върховете на горните резци да се виждат съвсем малко. Езикът лежи в хоризонтално положение, леко вдлъбнат по своята дължина. Когато се пее гласната „А“, подезичната кост има същото положение, което има при покой. Гръклянът е съвсем малко повдигнат. Въздушната струя досяга (атакува) вярното място на звученето в корените на горните резци.

При гласообразуването дишането, ларинксът и главовите резонатори трябва да функционират заедно. Когато се пеят срички, това взаимодействие на трите функции доста се затруднява. Например „И“ и „Е“ звучат при функцията на ларинкса, но с по-високо дишане. Ларинксът се освобождава само при гласните „О“ и „У“. Те усилват резониращата роля на главовите резонатори. Гласната „А“ е неутрална. Тя е закон за освобождението от мъчнотиите. Сложните гласни „ЙЕ“, „Ю“, „ЙО“ са по-меки от чистите гласни. Съгласните „Л“, „Н“, „Р“ освобождават ларинкса. При мъжките гласове „О“ и „У“ се употребяват за изглаждане на техните регистри.

Всяка гласна се отличава от другите гласни по своята определена акустика. Певецът трябва да запази звученето на основния тон, когато пее на еднаква

височина различни гласни. При преминаване от една гласна към друга при еднаква височина не трябва да се получава никаква пъстрота в оцветяването на тоновете. Гласната „У“ не е много звучна и служи като ключ за преминаване към преходните тонове. Когато се пее „У“, гръклянът стои най-ниско и устните излизат напред, като образуват едно съвсем малко отверстие, езикът се отдръпва от долните предни резци, а основата му при корена се издига съвсем малко. Устната празнина се стеснява най-много при пеенето на гласната „И“ и функцията на главовата празнина се скъсява. При гласната „И“ езикът се допира с върха си до долните предни резци много леко, без да се притиска в тях. С предната си част се допира и до твърдото небце и образува лека вдлъбнатина по дължината си. При „И“ гръклянът е много издигнат нагоре. При пеенето на гласната „О“ устните излизат леко напред, а гръклянът се спуска надолу. При тенорите, за да се смекчи преходът от ФА диез към СОЛ, се използва гласната „О“.

Гласните при говора имат съвсем друга конструкция от тези при пеенето. При говора „И“ и „Е“ звучат отпред, „А“ звучи по-отзад. При пеенето важно правило е, че всички гласни се устремяват към предната част, особено при гласните „И“ и „Е“. Добре е певците веднага да окръгляват това „И“ и „Е“ в „О“, за да не стане звученето гърлено. Един вид школуване не може да се приложи за всички народности и езици. Това може да се постигне само при *ангелското пеене*, но хората не са готови за него. Когато певецът преминава от гласната „А“ в „У“, гръклянът се спуска надолу, а подезичната кост излиза напред. *Певецът трябва да пее с Любов и да има красиво и пластично изражение на лицето си.* Той не трябва да си криви устата, нито да я стяга, нито пък да бърчи лицето си.

При преминаването от „А“ към „О“ устните се окръгляват във формата на самата буква „О“ и излизат малко навън, а гръклянът се спуска малко надолу. Да се прави много пъти упражнението „ОА, ОА, ОА“, като се внимава да се сливат двете гласни. При преминаване от „А“ към „Е“ долната челюст се приближава към горната. Устните се изнасят слабо напред и езикът малко се повдига в средата, а върхът му се допира до долните предни резци. Когато певецът преминава от „А“ към „Я“, само долната челюст малко се повдига за изговарянето на гласната „Я“, а иначе няма никакво изменение. Долната челюст, след като се изговори гласната „Я“, веднага пак се спуска и заема първото си положение при гласната „А“.

Езиците имат много голямо влияние върху вокалните свойства на гласа. Само певци, които са пяли едно и също музикално произведение на различни езици, познават много добре големите спънки и затруднения. Един език е по-

вокален, колкото по-малко глухи съгласни има той; и колкото повече гласни са в един език, толкова той е по-музикален. Най-пряко отношение към пеенето има науката за гласните.

Има различия и сходства между различните регистрови строежи. Тези регистрови строежи зависят от формите и видовете говор, проза, поезия или различните стилове в музиката. При пеенето и говора регистровият строеж е различен и затова използването му е различно. Например при говор гръдният регистър заема централно място. Забелязано е, че когато певецът насочи вниманието си повече върху текста, отколкото върху вокалите, и се постарае да предаде декламационна интерпретация, той губи от вокалните свойства на своя глас. Ние имаме много по-бърза смяна на гласни и съгласни при говора. Също много по-бързо се редуват думите и фразите, отколкото при пеенето. Взаимодействието между ларинкса и главовите резонатори е много по-бързо и гъвкаво при говора. Много по-бавно, много по-устойчиво и много по-установено става смяната на регистровите функции при пеенето. Първо място при говора заема артикулацията, а второ място заема интонацията. При пеенето обратно – първо място заема вокализираната интонация и второ заемат говорът и декламацията. Ако певецът изпее високите гласни „Е“ и “И“ с по-твърдо досягане или атакуване, ларинксът функционира много активно. Когато певецът пее ниските гласни „О“ и „У“ пак при твърдо досягане или атакуване, те звучат гръдно, а при меко досягане – смесено (и гръдно, и главово). Ако изпеем различни гласни на един и същи тон, веднага ще забележим, че използването на регистрите няма да бъде еднакво и въздушното налягане ще бъде различно за различните гласни. Добре е да се правят упражнения в бавно темпо с гласни на една и съща височина, които да бъдат подредени така, че между две по-ниски гласни да се редува една по-висока. Например Я-Е-ЙЕ-Я. След като певецът изпее първото „Я“ с по-нисък строй, отколкото е необходимо за „Е“, той усеща грешката си и като изпее „ЙЕ“, ще се насочи на по-висок строй. И когато изпее последното „Я“, това „Я“ ще се отличава по своя строй и по своето звучене от първото „Я“. Певецът ще го изпее по-прикрито.

Йотуваните гласни винаги произвеждат по-висока позиция и по-висок строй поради „Й“. Един от начините да се избягва форсирането, особено при динамика *forte,* е да се пеят упражнения с йотувани гласни. Също винаги по-лесно се форсира при „А“, отколкото при „Я“. При фиксираните гласни винаги има условия за форсиране. При йотуваните гласни форсирането се избягва, защото се получава едно плъзгане при артикулацията, звукообразуването и досягането (атакуването) на тона. При гласната „А“ тонът е фиксиран, а при ЙА имаме плъзгане.

Могат да се редуват гласните и по друг начин: И, Е, А, О,У или У, О, А, Е, И или А, Е, И, О, У. Плъзгащата артикулация на „Я“ възпрепятства форсирането на останалите гласни при упражнението Я, Е, ЙО, Ю, Е,И.

Устата по време на пеене не трябва да заема неправилни и неестествени положения. Отделянето на двете челюсти една от друга да става съразмерно с вокалите и със сричките. *При пеенето на гласните* И, О, Ю, У *не трябва прекалено да се издават устните напред, нито пък да бъдат съвсем отпуснати, нито да бъдат стиснати от едната страна, а отпуснати от другата*. При такова положение на устните тонът непременно ще бъде нечист. При средния и гръдния долен регистър устата се отваря нормално, а при главовия регистър, особено при пределните височини в зависимост от вокала и тона, устата се отваря, освен надолу и нагоре, и встрани като в усмивка.

По време на пеене небната завеска трябва да бъде издигната колкото е възможно по-високо. Съзнателно певецът трябва да държи правилно своята небна завеска.

Струнният отвор по време на пеенето трябва да бъде разширен.

Да не се допуска по никакъв начин езикът да има формата на дъга и да не се изплезва навън, обърнат с издутата си част нагоре, нито да трепери или да се прибира към корена си и с това да натиска гръкляна. И при двата случая се възпрепятства резонирането на тона. При съгласните, при различните зъбни или устни тонове езикът трябва да се отдалечава от зъбите на долната челюст и щом изпълни задачата си, той трябва отново да се допре до долните предни зъби. За ясна дикция езикът трябва да бъде много лек и подвижен, а знаем, че за доброто пеене езикът трябва да бъде спокоен. Опитният певец умее да съгласува тези две противоположни движения, за да даде идеалната дикция при пеенето. Резлив и нечист тон се получава, когато езикът се свива на кълбо и върхът му се върти накъдето и да е. Този резлив и нечист тон не е в естеството на дадения глас. Причината е в езика, в неправилното му държане по време на пеенето. Чрез упражнения и будно съзнание окултният певец трябва да овладее своя език и да го подчини на волята си.

УПРАЖНЕНИЯ ЗА ЕЗИКА КАТО ГЛАСОВ ОРГАН

Всеки ден, преди да започне своята дневна работа, ученикът трябва да поздрави клетките на тялото си, като започне от клетките на мозъка, на очите, на носа, на ушите и постепенно да слиза надолу. След това ще поздрави клетките на дробовете, на сърцето, на стомаха, на червата и най-после ще поздрави себе си и ще започне работата си. Под думата „ себе си“ разбирам своя Ръководител.

Учителя

1) Допирайте върха на езика си до всички места по повърхността на твърдото небце и накрая го изтеглете толкова навътре, че устната кухина да остане съвсем празна и същевременно повдигнете нагоре небната завеска (виж фиг. 3). Когато при отвора на гласните струни се получи колкото може по-голям обем, тогава се произвежда много чист и ясен звук.

2) Отворете устата си колкото можете повече и изплезете целия си език навън, веднага го изтеглете назад и го поставете в хоризонталното му естествено положение, върхът му да се допира до долните резци. Това упражнение трябва да се повтаря много често всеки ден.

3) С вокала „А“ пейте някой тон, като го държите по-дълго време, и внимавайте тонът да не загуби от чистотата си. По време на пеенето с края на езика си правете отначало бавни и после все по-бързи хоризонтални движения от едната страна на устата до другата. Ако певецът се приучи по време на пеене (когато работят мускулите на гръкляна) да движи езика си, той ще може и да го държи съвсем спокойно.

4) От дясно на ляво движете долната си челюст, но без да налягате върху гръкляна. Движете горната си устна! По време на пеене на вокала „А“ правете същото упражнение, като внимавате да не нарушите чистотата на тона.

5) Повдигнете небната завеска. Правете това упражнение с широко отворена уста пред огледало, без да пеете.

6) Поотделно повдигнете всяка устна, отдръпнете и спуснете долната устна надолу, но внимавайте в нейното движение да не участва горната. Повторете същото движение, като повдигнете най-напред горната устна без участието на долната. Правете това упражнение многократно, като същевременно пеете някакъв вокал.

Главна задача на певеца е да развие подвижността на долната си челюст. Нейната неподвижност се дължи на това, че той не я е упражнявал в раздвижване.

При пеене, заедно с функцията на гръкляна и езика, и други мускули се привеждат в движение, което създава затруднение. Когато певецът не умее да управлява и да контролира правилната мускулна дейност, и когато не умее да контролира дихателните органи, той изпада в много затруднено положение. Всичко това се отразява на външния му вид. Очите му изпъкват навън, лицето му се зачервява силно и цялата му шия се издува. Шийните мускули се издуват неимоверно много. И при най-леките вокали певецът бързо се уморява, а след това идва и пресипване. Всичките други мускули, които не би трябвало да вземат участие в пеенето, получават едно неестествено напрежение и пречат на свободната работа на мускулите на всички ония органи, които са потребни при пеенето. Това се дължи на *неправилното употребяване мускулите на гръкляна, на долната челюст и на езика*. Как ще се отстрани това неестествено напрежение на мускулите? То може да се отстрани само тогава, когато накараме певецът да пее или да говори и в същото време да прави някакви движения с ръцете, противоположни на пеенето или говоренето. Например: да си обръща главата надясно или наляво и в същото време да пее вокала „А“. Да се избягва стягането и неестественото състояние на частите на гласовия орган и на цялото тяло.

При неправилно пеене се получават три вида преувеличени оцветявания на тембъра на гласа:

а) ***небен тон***

Ето какви са нарушенията и неправилните движения при небния тон: небната завеска е свита прекомерно. Езикът е с повдигнат връх нагоре, същевременно е изпъкнал като дъга към твърдото небце. Много неестествено е повдигнат гръклянът. Подгласното пространство е намалено и въздушната звучаща струя се задържа, и се чува един недъгав и гъгнив тон.

б) ***гърлен тон***

Всичките тези неестествени оцветявания на тона се получават от неправилното положение на небната завеска, на подезичната кост и на гръкляна. Когато гръклянът се натиска надолу и отворът на горната част на хранопровода, където е гълтача, се свие прекалено много, тогава се получава гърленият тон;

в) Когато небната завеска почти никак не е повдигната или много малко е повдигната и излизащата звучаща струя прониква в носната кухина повече, отколкото е нужно, се получава ***носов тон***;

г) когато недостатъчно са отдалечени една от друга горната и долната челюст, прозвучава ***зъбен тон***;

Ето каква е ролята на гръкляна при процеса на пеенето: гръклянът е много подвижен и е подвижно съединен с трахеята. Заловен е също към подезичната кост. Когато в него се образува звукът, той трябва да се натисне надолу с помощта на мускулите и да се задържи в това положение, защото излизащата звучаща въздушна струя при силното ѝ налягане се стреми да го повдигне нагоре. При този процес се намалява броят на трептенията на дадения тон, не прозвучават всичките обертонове и той прозвучава остро и нечисто.

Упражнение за задържане на гръкляна:

Певецът да пее с пълен глас, но при *затворена уста*. Само чрез това упражнение може да се задържи ниското положение на гръкляна. Задавени, глухи тонове се получават при повдигането или при стесняването на гръкляна. Това *не значи, че гръклянът трябва да бъде неподвижен*. В зависимост от височината на тона гръклянът може да заеме право или високо положение. Въздушната звучаща струя трябва свободно да се плъзга по свободния и плосък език и да излиза през правилно разтворената уста, незадържана нито от езика, нито от гръкляна. Само при тези условия ще се получи чист, музикален вибриращ тон с всичките Божествени качества.

Докато певецът не е подготвил гласовият органи в едно правилно положение, той не трябва да изпуска въздуха от белия си дроб. За правилното изпускане на звучащата въздушна струя от белия дроб се изисква едно велико, голямо изкуство. Това голямо изкуство не се среща дори и у най-прочути певци.

Ето какви условия трябва да се спазват при издишването на звучащата въздушна струя:

1) по време на пеене въздухът трябва да излиза бавно;

2) въздухът да излиза непрекъснато и да не се изтласква;

3) въздушната звучаща струя трябва да докосва корените на горните резци до твърдото небце;

4) околните слушатели не трябва да чуват издишването на въздуха;

5) не трябва да се издишва въздушната струя повече отколкото е необходимо. Когато трепти и вибрира всичкият издишан през гласния отвор въздух, прозвучава нормален звук с всичките необходими качества. Ако при излизането на въздуха произведените трептения са само част от звучащата въздушна струя, а другата част не вибрира и не звучи, като произвежда само шум, такъв тон е пресипнал и се придружава с едно придъхване.

ПОЛОЖЕНИЕ НА ТЯЛОТО ПО ВРЕМЕ НА ПЕЕНЕ

Светлината във физическия свят е движение – цвят, в Духовния свят е тон, а в Божествения е говор. Съвършеното проявление на живота е музиката. Най-хубавото пеене е да пее човек за себе си и след като пее със своя глас на себе си, на своя Бог, на Душата си, на Духа си, после ще дойде истинското пеене: ще запее Бог отвътре и тогава ще дойде безсмъртието!

Ако един диригент излезе на сцената да дирижира една симфония, написана от самия него, всичките му движения ще бъдат смислени и разумни. Най-малкото му движение ще изразява съзнателна мисъл. Той познава всеки тон, всяка пауза, разбира техния говор. Ако същата симфония се дирижира от диригент, който не разбира много от музика, неговите движения ще бъдат неразумни. Всяко разумно движение е музика, хармония. Всяко разумно движение на листата на дървото представляват пеене, музикален говор. Растенията се разговарят помежду си музикално. Тяхната реч е като тази на поета. Най-хубавите опери се изпълняват от растенията!

Новите песни са в съгласие с Божествените закони. Има музика в Природата. Слушали ли сте песните на разцъфналите цветя, хора на окичените с плодове дървета, на зрелите жита, на течащите води, на лекия ветрец – зефир, който милва листата на дърветата?! Във всичко има музика. Цялата Природа е един величествен оркестър.*

Учителя

По време на пеене тялото трябва да бъде изправено, но не и стегнато. То може да заема различни положения, но да не бъде стегнато. Раменете да бъдат леко изтеглени назад, а гърдите да бъдат издадени напред. Главата да бъде

---

* ***Песните дадени в по- късните години от създаването на Школата на „Изгрева“, повечето от които са издадени под несъвсем подходящото име „Не издадени“. Поранните Учителят нарича „упражнения“ (бел. ред.).***

изправена и леко напред. Тонът, който певецът пее, трябва да излиза право напред. Шията не трябва да бъде стегната. Свободни и спокойни трябва да бъдат мускулите на шията. Погледът на певеца трябва да бъде отправен на 30 градуса нагоре от хоризонталната плоскост пред очите. Раменете по време на пеенето не трябва да се повдигат нагоре, нито пък да се спускат надолу. Ръцете не трябва да се притискат от двете страни на тялото, а трябва да се държат съвсем естествено надолу; ако трябва да се движат, то движенията им да бъдат свободни и непринудени. Движенията на ръцете трябва да се правят без никакво усилие на техните мускули. По време на пеене да се избягва разперването на лактите назад.

Когато певецът пее в спектакъл, а не концертно, движенията трябва да бъдат естествени, да следват действието. Хубаво е певците да застават отвреме навреме пред огледалото и виждайки най-естествените движения, да се опитат да усетят и запомнят положението на мускулите и тялото. Добрите професионалисти пеят и седнали, и легнали. Всичко това се постига чрез упорит труд, самоусещане на тялото и без предубеждението, че трябва да пеем само прави.

Движенията са третият връх на триъгълника ум – сърце – воля. Умът е свързан с мисълта при пеенето, с вокалната линия, с идеята; сърцето – с чувствата; волята – с движенията.

ПОСТАНОВКА НА СРЕДНИЯ РЕГИСТЪР, УПРАЖНЕНИЯ

Когато някой иска да учи пеене, добре е той да пее сутрин, когато започне да се зазорява и да пее, след като се появи първият лъч на Слънцето. Този лъч е най-мощният. След това Слънцето действа по-слабо. Песимистите пеят вечер.

Без упражнения нищо не се постига. Казвам на една сестра, която изучава пеенето, че за да пее добре, тя трябва да упражнява специално ония мускули в ларинкса си, които имат отношение към сопрана. За всеки глас има специфични мускули в ларинкса. За да се развият тези мускули, певецът трябва да знае как да изпраща кръвта към ларинкса. От музикалния център, който е отстрани на вежди те, кръвта трябва да слезе в ларинкса, да работи за неговото развитие. Ако пееш несъзнателно, резултатът ще бъде малък. Много певци има днес, които не знаят правилата на пеенето. Има добри певци в света, но те могат да бъдат и по-добри.

Каква полза, че знаеш една песен, а не можеш да я изпееш? Е, има неща, които човек не знае и трябва да ги учи и прилага. Да пее човек, това значи да има добри вътрешни и външни условия. Певецът пее, защото има разработен глас. Следователно за да пее, за да свири, за да учи, за да работи човек трябва да има права, положителна, велика мисъл. Мисълта е условие, без което човек не може да живее. Тя отваря пътя му към великия свят, откъдето идват всички блага.

Учителя

Упражненията, с които ученикът ще работи, за да развие гласовия си орган, трябва да бъдат построени според законите на Новите идеи; така само ще се развият мускулите и нервите на гласовия орган. Чрез последователни упражнения с прогресивно и постепенно усъвършенстване, свързано със съзнанието и волята на ученика, ще се развият и координират вътрешните групови функции на гласовия орган. За различните ученици, взависимост от техните астрологически особености, ще трябва да се посочат и различни вокални мелодии и упражнения с разнообразна ритмика и художествена стойност.Тези упражнения трябва да съдържат всички положителни идеи на Новото учение. Еднообразните упражнения с негативни представи и идеи не дават добри резултати. Ученикът трябва да постоянства и да прилага правилата на новите упражнения, които ще бъдат построени идейно – музикални и фонетични елементи с окултно-мистично значение.

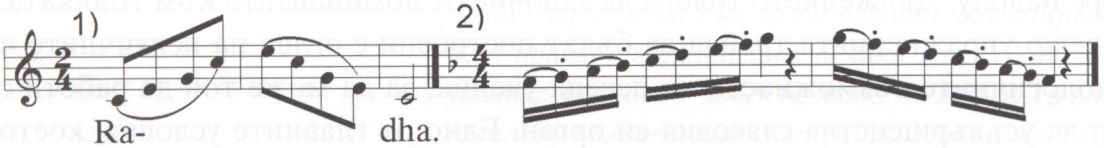
Природата така е устроила човешкия гласов орган, че има едно чудно свойство – бързо и гъвкаво да се приспособява чрез различните функции, действащи винаги цялостно и координирано, към най-различни мелодични, ритмични и фонетични упражнения. Например звукообразуването при пеене на звук с определена височина става *подсъзнателно*. Защо? Защото *привичката* е причина певецът предварително да свързва функцията между гласа и слуха си с вече известната представа за звука с определена височина. Най-лесно се изпяват от учениците-певци интервали, които са построени на принципа на сливането. Октавата е трудна за ученика поради широкия интервал, особено при възходящо октавово движение. За тяхното изпяване ученикът трябва да направи широк скок. Но когато ученикът трябва да пее при низходящо октавово движение, тази трудност изчезва. От този пример виждаме, че психиката на певеца-ученик е свързана с физиологичния процес на интонирането. Например интервалът секунда, със своите един след друг редуващи се тонове, също представлява физиологична трудност за интониране в движението си отдолу нагоре. Което и да е тризвучие при движението от тониката нагоре е много по-лесно, но секундите са много по-лесни за изпяване, за интониране, ако се пеят отгоре надолу. Движението трябва да започне от доминантата към тониката. Ето защо упражненията трябва да бъдат построени с оглед на психичните и физиологичните възможности на певеца-ученик, за да може той да работи с тях и да усъвършенства гласовия си орган. Едно от главните условия, което трябва да се спазва е : тези упражнения да бъдат така построени, че лесно да се усвояват и запомнят от учениците.

Гласът звучи много по-наситено и по-широко при бавно темпо, а при бързо темпо той звучи леко, ефирно и прозрачно. Ето защо темпото е от голямо значение за упражненията, с които ще работи ученикът. При възходящо движение ще трябва да се използва гръдният регистър, а при низходящо движение ще трябва да се използва главовото гласообразуване. Например упражнение, изпято с гласната „А“ и после изпято с гласната „Я“, ще звучи съвсем различно. Когато певецът пее вокала „А“, гласът ще звучи по-гръдно, а при пеенето на вокала „Я“ той ще звучи смесено – с гръдно и главово образуване. При този случай форсирането ще се избегне поради плъзгащата артикулация на вокала „Я“.

Прикриването или окръглянето на тона у мъжките гласове може да се разглежда и обяснява само при прилагане на фонетичните свойства на гласните. Отлично упражнение за прикриването при мъжките гласове, което е една трудна задача, е да се пеят един след друг последователно вокалите Я - Е - Я или МА-МО-МА, при условие да се прикрие последната гласна в сравнение с

първата. Недостатъците у гласовете, придобити от лошо школуване или наследените недостатъци, могат да се отстранят чрез специални упражнения, съставени от разнообразни комбинации на срички, като се използват фонетичните свойства на гласните.

Ученикът трябва да има предварително звукова представа за чистотата и интонацията на тона, който той ще изпее, да го чуе вътре в себе си как звучи. Чрез усещането на височината, усещането на опората, усещането на функцията на главовите резонатори, усещането на фонетичните качества на гласните и координирането им ученикът-певец ще улеснява преодоляването на певческите задачи. *Едно важно правило, закон*: когато пеем арпежи или гама възходящо, ние трябва да запазим постановката на долния тон. Постановката на долния тон не влияе само в звученето си, но тя влияе и на следващата гласна, на следващата сричка, на следващата дума и на следващата фраза. В посочения по-долу пример(1) при първия такт се запазва постановката на основния, изходния тон при възходящото движение. При втория такт главовото звучене се предава на ниските тонове при низходящото движение.



При пример (2) стакатото спомага движението да се раздели и постановката на основния тон се избягва и цялата поставновка се преустройва. Това преустрояване на постановката прогресивно се изкачва нагоре. Горните примери ни показват, че пеенето е психо-физиологичен процес. Затова изпяването на известно музикално творение може да се постигне и без физическо пеене – чрез вътрешно мисловно пеене - и постиженията ще бъдат такива, като че ли дълго време се е изучавало с пълен глас.

Усъвършенстването на тембъра на гласа, на техниката и изпълнението може да се постигне и с *вътрешно, мисловно* пеене. Многообразните певчески упражнения ще спомогнат за усъвършенстването на техниката на певеца. Те трябва да се изучават систематизирано. Упражненията ще съпътстват техническите, художествените и психическите преодолявания на певеца. Когато ученикът пее упражнения без текст, той ще постигне само вокализиране, без да достигне вокално-художествен идеал. Когато ученикът-певец пее при своя учител, той всякога трябва да пее с пълен глас, а не да маркира. Той трябва да пее по време на урок с пълен капацитет и да се облекчава само с *вътрешното, мисловното* пеене.

Много важна е функцията на слуховия орган при пеене, затова ученикът-певец усърдно трябва да разработва своя слух. Слухът не само следи за чистотата на интонациите, но той обединява функциониращите групи на гласовия орган.

Според окултната наука, за ученика има специален режим на хранене, на дишане, на спане, на разходки, а най-важен е въпросът за целомъдрието на ученика като необходима основа за окултно-мистичното пеене. Преди да посочим правила за лекото и естествено пеене, ще кажем няколко думи за регистрите.

Казахме вече, че гласовата система е съставена от три регистъра: 1) гръден, 2) среден и 3) главов. Гръдният регистър отговаря на *волята*, на тялото на певеца. Средният регистър отговаря на *сърцето*, на чувствата. Главовият регистър отговаря на *мисълта*. Тези регистри трябва едновременно да се разработват. Те трябва да се изравняват с упражнения, така построени, че да се движат спираловидно нагоре или надолу. Тези упражнения трябва да започват от средния регистър, който е най-близо до живота, и движението на тези упражнения трябва да стане концентрично, като се пее тон по тон – един тон от гръдния регистър (волята) и един тон от главовия (умствения) регистър. От средния регистър се определят качествата, силата и интензивността на другите два регистъра. Средният, сърдечният регистър, ако е поставен добре, то и другите два регистъра, движейки се паралелно с него (според законите на триъгълника), ще бъдат добри. Ученикът трябва да внимава да не форсира средния си регистър, който е точно свързан и с гръдния, и с главовия. Незабелязано трябва да става преходът от гръдния и средния регистър към главовия (високия) регистър, без пречупване. За различните видове гласове преходът става на различни тонове. У сопраните е на РЕ-МИ, у тенорите е на МИ-ФА, у баритоните е ДО-РЕ и у басите е СИ-ДО. За всички видове гласове главната задача при постановката е овладяването на гъвкавото преминаване на преходите. Преходните тонове са ключовете на певческото изкуство.

ФАЛЦЕТНИ ЗВУКОВЕ, ТОНОВЕ И ПРИКРИВАНЕ (ОКРЪГЛЯНЕ) НА ЗВУКА

Когато всички хора станат музикални, силни, красиви, умни, добри, светът ще се оправи!

Ние едва сега започваме да произвеждаме нещо ново, едва сега започваме да познаваме музиката. И то е само отражение на онази велика музика. Някой пита: Ангелите имат ли музика? Имат! Ангелите, които слязоха да поздравят Христа, бяха хора, завършили своето развитие на земята. И те, като дойдоха, пееха. Тъй щото има доста Ангели от човешките синове на Небето, които са завършили вече своето развитие на земята и те не се именуват человеци, а се именуват Ангели. Съвършени са те!

Пътят към Слънцето е тонът МИ. Цялото дърво е тонът ФА. Цъфтенето на една мисъл е тонът СОЛ. Ако в Душата на един певец няма живот, той не може да изпее правилно тонът СОЛ. Ако пеете съвършено и чисто, ще останете сам, защото не ще ви разберат. Вътрешното съдържание – да цъфне една мисъл – е тонът СОЛ. Ако в Душата ви няма живот, да пеете тона СОЛ.

Блажен е този, който може да слуша концерт в Духовния свят. Всяка дума, произнесена музикално, прави чудеса. Всеки музикален тон има три измерения.

Музиката, пеенето са носители на Новата епоха, на Шестата раса. Има Адепти на музиката. Има определени дни и часове, през които се пеят вярно тоновете. Гениалният певец интуитивно знае кога да изпее един тон по вдъхновение, без да разсъждава.

Човек има два мозъка: материален и силов мозък. Те трябва да бъдат във връзка помежду си, за да се прояви разумна мисъл.

Учителя

Когато певецът се опита да пее тонове, по-високи от тези, които е в състояние да изпее, тембърът на гласа му се изменя. Тези тонове звучат непълно и се наричат *фалцетни*. При фалцетните тонове не звучат всичките обертонове с нужната звучност, сила и пълнота. Фалцетът звучи неестествено и слабо. При фалцета гласовите резонатори са най-активни и надларинксът е повдигнат. Когато певецът пее тонове без да си служи с долната опора, получава се неопреният фалцет. Когато певецът пее фалцетни тонове и си служи с долната опора, получава се опреният фалцет. При неопрения фалцет гласните струни звучат само в краищата си, а при опрения фалцет гласните струни звучат много по-интензивно по цялата си дължина и гласният отвор веднага се затваря. Повече обертонове звучат при опрения фалцет и той звучи малко гръдно. Гласните струни и мускулите им са напрегнати при гръдния регистър, а при фалцета те не са тъй напрегнати и са изпънати заедно с мускулите на щитовидната жлеза. За да стане плавно преминаването от гръдния регистър към фалцета, певецът с умение трябва да премине от напрежението на мускулите и на гласните струни към тяхното силно изпъване. Даже и при най-силната динамика и намаляването ѝ до пианисимо (при diminoendo), използването на регистрите не се изменя.

Тежестта на звукообразуването в по-голямата си част е върху ларинкса, а много по-малко в главовите резонатори. При главовото гласообразуване (главовите тонове, височините) тежестта се пада на координираната връзка между главовите резонатори, функцията на ларинкса и ниската опора. Каква е разликата между прикриването на гласа и отъмняването? Когато певецът окръглява гласните и понижава гълтача, се получава прикриване на звука, на тона, при тясното свързване на функцията на главовите резонатори и опората. Когато певецът изменя цвета на гласните, като отива към по-ниски гласни, например от „А“ към „О“ или от „О“ към „У“, се получава отъмняване на звука, на тона. Певците със световна известност, големите майстори на певческото изкуство, обикновено прикриват тоновете си по протежението на целия си диапазон. Ние се удивляваме на тяхното високо майторство да си служат с най-разнообразното използване на гръдното и на гласовото звучене на целия си диапазон и на всичките си регистри. Когато певецът досяга (атакува) тоновете си с обикновените гласни, имаме по-твърдо досягане (атакуване). Когато обаче певецът си служи с йотуваните гласни или съчетанието на йотувани гласни с предни съгласни, досяганията (атаките) силно се смекчават.

КАК ДА ОТСТРАНИМ ГРЕШКИТЕ ПРИ ПЕЕНЕ

Певец, който не се вслушва в пеенето си, не е добър певец. Първо певецът да се радва на пеенето си, а после другите да се радват. Иска ли първо хората да му се радват, той е обикновен певец. Истински певец е оня, който възприема правилно Светлината, въздуха, водата и хляба. Гласът трябва да бъде ясен, звънлив, чист.

Музика има в текущите води и във вълнуващите се вълни на океаните и моретата, музика има и във въздуха и се носи във веенето на вятъра. Музиката в шумоленето на листата, в чуруликането на птичките, в гласовете на животните, в ромоленето на потоците. И често, когато вятърът разлюлее дърветата в гората, се разнася една величествена оркестрална музика, която за човек с тънко развит слух звучи като симфония. А щом у човека се пробуди космичното съзнание, той ще започне да долавя онази величествена симфония, която звучи в Мировото пространство, онази Мирова музика, която изпълва от край до край цялата Вселена.

Знае се от музиката, че колкото по-високи са тоновете, толкова по-голям брой трептения имат. Същият закон се отнася и до Доброто. И в Доброто има степени – възходящи и низходящи. И в Доброто има различни интервали – секунда, терца, кварта, квинта и пр. Трябва да разбирате терцата добре. В нея има един потенциал. Той е средната нота, която не звучи. Обаче тя е най-важна и най-мощна. В терцата ДО–МИ най-важна е нотата РЕ.

В музиката има свързване на нотите. Какво значи свързване? Пишат се празни линии, има слизане, качване нагоре и нотите се свързват, а самите тонове се сливат. Сливането на тоновете дава обем, широта, но всяка една вибрация е отделна, те не се

поглъщат, а заемат своето пространство. Но ако тия вълни се вливат една в друга, тоновете изчезват. Тъй е: не позволявайте на ума да слиза в сърцето ви! Той е капитан на кораба, не бива да слиза долу и в най-бурното време, той трябва да бъде горе, да се разхожда, да управлява кораба!

В човешкия мозък от предната част, в Новите човеци, учениците и някои напреднали музиканти има нови клетки, които издават едни нишки – възприемати на новото Божествено съзнание. Тия нишки са образувани от една материя, която е дошла от много далечно място, донесена от ангелите, от далечните светове, от Млечния път.*

Във Висшите светове тоновете звучат сами. Сами се нареждат в гамата или в песента и звучат колкото трябва и после сами се прекратяват. Те сами почват да звучат, без да има нужда някой да ги докосне, за да произведат тон. Висшите Същества издават тонове, наредени тъй гениално и правилно, по-добре, отколкото при най-гениалния музикант на физическия свят.

Учителя

Само с *вдихателната постановка* или с *опората* ученикът на Новото пеене ще овладее чистото и вярното интониране при звукообразуването. Всичките органи на цялото тяло и най-главно органът на слуха трябва да бъдат абсолютно здрави.

Има два вида тонове: възходящи и низходящи. Ученикът трябва да се предпазва от низходящите тонове, които са порочни тонове. Кои тонове са възходящи и кои тонове са низходящи? Низходящите тонове се получават при нисшите чувства и се изразяват с тъй нареченото глисандо (glissando), което се изразява при плъзгането на всеки изпят тон. Когато ученикът злоупотреби с глисандото, се получава низходящото пеене. Порочните тонове се избягват, когато ученикът живее целомъдрено. Глисандото особено трябва да се избягва при съседните тонове и да се допуска *само в много редки случаи:* само при далечни интервали или *когато певецът иска да изрази някакви силни емоции*, или пък при фермато (корона), или когато между далечните интервали има легато.

* ***като категория, посочена от Учителя в беседата "Пътят на ученика" – старозаветни, новозаветни, праведни и ученици (бел.ред.)***

Друг недостатък, от който трябва да се предпазва ученикът, е *белият тон*, който се получава, когато не се използват главовите резонатори. За да се избегне белият тон от ученика, чрез вдихателната постановка, заедно с гласните струни, които да вибрират по цялата си дължина, звукообразуващата функция трябва да се принесе в главовите резонатори и там да се задържи!

Учителят по Новото пеене трябва да определи естеството на регистровото съотношение на гласа на ученика. Тук в тази област се правят най-честите нарушения, които носят недобри последици за бъдещето на певеца. Когато ученикът не е овладял правилното дишане, не използва също правилно главовите резонатори и опората, се получават неравномерни трептения на гласните струни и тонът звучи само с основния си тон, без обертоновете.

При силно налягане върху подструнното пространство се получава голямо напрежение, което се предава и на гласните струни. При това положение пеенето става напрегнато и мъчително, защото е спряна и издихателната функция на гласовия орган, втвърдяват се и изпъкват шийните мускули и вените. Обертоновете не звучат. Звучи само основният тон и тембърът се изменя поради това, че трептенията на гласните струни стават неравномерно. Само *вдихателното* положение и правилното използване на всичките главови резонатори ще изправи това голямо нарушение при пеенето. Тогава и неравномерните трептения на гласните струни ще станат равномерни и чисти. Тонът ще зазвучи с всичките си обертонове при условие, че ученикът използва главовите резонатори. Мускулното напрежение ще освободи функцията при гласообразуването, шийните вени и мускулите ще добият естествения си вид. Ученикът ще пее леко, спокойно и приятно. Ще зазвучат всичките обертонове и тембърът на гласа ще се оцветява богато и естествено. Само така певецът ще въздейства психично върху слушателите.

Има още две големи нарушения при пеенето: *люлеенето на гласа* и *ситното тремоло*. Много бавните вибрации на звука дават слухово впечатление на **люлеене** (ubel), а много бързите пък вибрации дават впечатление на тремолиране (tremolo). И действително при изследване на гласовете с електроакустичен апарат е намерено, че музикалните вибрации от 6 до 7 трептения в секунда са нормални. При по-малко от 6 вибрации се създава люлеене на гласа, а при повече от 7 се получава тремолиране. Причината за люлеенето и тремолирането на гласа е нарушение на връзката между центъра на музиката в главния мозък и слънчевия възел. Това се дължи на нарушения в миналите животи и злоупотреба с пеенето за лични цели, кармическо нарушение между ангелския свят и човека. За да се избегне люлеенето и

тремолирането на гласа, ученикът трябва да пречисти съзнанието си от всичките отрицателни представи за жената и за мъжа и да се възстанови връзката между слънчевия възел (симпатиковата нервна система) и централната нервна система. За всеки индивид има специални начини за лекуване. При люлеенето на гласа има крайно изтощение на слънчевия възел, а при ситното тремоло има болезнено състояние на симпатиковата нервна система. Ситното тремолиране се среща у хора, които имат подтиснати силни нагони.

Друго нарушение при пеенето е *нелетливият* звук, който се получава, когато певецът е смутен и при разсеяна и неконцентрирана мисъл. Когато в звуковите вълни при гласообразуването се появят в тембъра на гласа *паразитни* вълни, които самопогасяват чистия звук, още преди той да се разпространи в залата, тогава се получава нелетящият тон. Самопогасяването на звука е взависимост от големината на помещението и разстоянието, в което се носи звукът. Например срещаме силни, оглушителни в малки помещения гласове, които се губят и самопогасяват в големи зали. Тези големи по обем гласове се самопогасяват поради неконцентрираното им звукообразуване, придружено и с неконцентрирана мисъл и слаби технически възможности. Звукът най-напред се предава в етерното пространство и после се предава по въздуха. Гласът по етера се носи надалеч. Певецът има способността да се самослуша, да самослуша своето пеене чрез слуховия орган, евстахиевата тръба и резониращата скелетна обвивка на дихателните органи. Нелетливият звук в голяма зала се самочува от певеца като пълнозвучен, а летящият и пълнозвучен тон се самочува в повечето случаи едва чуто и слабо. Певците, когато слушат своите записи по радиото, изненадано недоумяват, като чуят собствените си гласове. Така че в повечето случаи певецът не може да добие правилно слухово възприятие за собственото си пеене. Забелязано е, че по време на пеене у школуваните певци ларинксът слиза по-ниско от обикновеното му положение. Това снижаване се дължи на скъсяването на трахеята при вдихателното положение и на взаимодействието между трахеята и мускулите на шията. С голямо постоянство и систематични упражнения може да се избегне нелетливият звук. Певецът трябва да достигне едно вътрешно единство между мисълта, чувствата и волята си. *Ученикът на новото пеене трябва да постигне една психологическа постановка на пеенето*. Певецът трябва да се храни с чиста, естествена храна. Той трябва да има вяра в своето Божествено Аз, в своята Душа и в своя Дух.

Друг голям недостатък в пеенето е *форсирането* на гласа. Най-често форсират гласовете си тези, които имат силни лични чувства и воля. Една от най-честите причини за загубването на гласа е форсирането. Отстраняването на този недостатък става, когато на ученика се дават упражнения с меки гласни, йотувани гласни и с преминаване от форте към пианисимо. Плъзгащата артикулация на звукообразуването при йотуваните гласни не позволява да става форсиране на гласа.

Най-трудно се отстраняват неправилните певчески навици, усвоени от дълго неправилно пеене. Тези неправилни певчески навици са добити от неправилна постановка или са наследени от миналото.

Правило е: когато певецът форсира и злоупотребява със средния регистър, той изгубва качествата на лекото и свободно пеене и не може свободно да преминава и към гръдния регистър, и към главовия регистър. Има още три вида недостатъци в тембъра на гласа: *носов, зъбен и гърлен*. Те се изправят със специални упражнения, които имат за цел да насочат звукообразуващата въздушна вълна да досяга или атакува своето вярно място в главовите резонатори.

Резкият, острият звук е друг недостатък при пеенето. Този недостатък е резултат на форсирането. При форсирането ларинксът се спира и се задържа в едно положение и тогава се явява резкият, остър звук. За да се избегне този недостатък, ларинксът никога не трябва нито да се спира, нито да се задържа.

КОИ ГЛАСОВЕ ТРЯБВА ДА СЕ ОБРАБОТВАТ

Въздържа ли се някой да пее, той е светски човек. Истински религиозният човек трябва всякога да пее, да слави Бога със своята песен. Когато Ангелите искат да развият музикалното чувство на някой човек, те го поставят на големи изпитания и страдания. Истинският музикант същевременно трябва да бъде и математик, да има силно въображение, да разсъждава правилно. Музикантът,

певецът същевременно трябва да бъде и поет, и религиозен човек. Когато човек пее духовни песни, той трябва да отвори Душата си като цвят пред Невидимия свят, да заеме положението и състоянието на чисто, безгрижно дете. Без страх от окръжаващите. Дойде ли човек в такова настроение, той ще се слее със Съществата от Разумния свят и само тогава ще разбере какво нещо е музика, какво нещо е пеене и какво нещо е наука. Аз правя сравнение между музиката и науката във Възвишения разумен свят и музиката и науката на земята. Повдигне ли се човек малко по-високо от обикновеното си състояние, ще види, че между Разумните същества той няма с какво да се похвали.

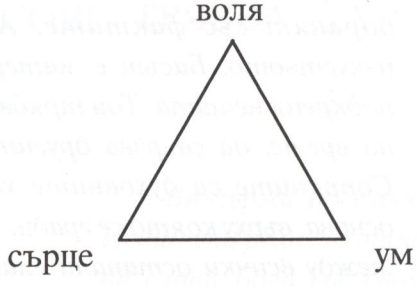
Който иска да се качва успешно по стълбата на Любовта, той трябва да бъде ученик на Новото. За да бъде ученик и за да го приемат в света на Новите идеи, той трябва да пее и да свири. Музиката е необходима за ученика. Без нея той не може да пристъпи прага на Царството Божие. Който не може да пее и не иска да пее, той не може да влезе в Новото учение!

Пеенето представлява съчетанието между различните светове. Басът представлява физическия свят, алтът - чувствения свят, тенорът – умствения свят, а сопранът – Духовния свят. Тенорът представлява най-учените хора, които боравят със фактите. Алтът представлява изкуството. Басът е материалният свят, който подкрепя нещата. Той трябва да се обажда от време на време, да свързва другите гласове в едно цяло. Сопраните са духовните хора, които служат за основа, върху която се гради. Те трябва да проникват между всички останали гласове. Сопранът иде от високо място, затова вибрациите му са къси и силни. Засега няма истински музиканти в света. Те ще дойдат, когато инструментите им започнат да говорят. В пеенето и в свиренето трябва да имаизраз.Вие трябва да вземате чисти тонове.

Да пеете така, че Ангелите да изпитват удоволствие, като ви слушат. Пеенето не е качество само на Духовния човек. Всеки трябва да пее. За кого пеят Ангелите например? Те пеят за нас. Когато те пеят, ние спим. Значи Ангелите със своята песен ни приспиват, дават ни концерти. Като се събудим, ние не запазваме никакъв спомен от концерта на Ангелите, но имаме особено вътрешно доволство от тяхната музика. Пейте за Господа! Защо се срамувате да пеете Ангелските песни, които сте чули горе? Който не иска да пее, той няма да влезе в Царството Божие. Който не знае да пее като Ангел, той не може да влезе в Царството Божие. В Царството Божие приемат хора, на които речта е музикална, със подбрани думи. Кандидатите за Царството Божие трябва да бъдат добри певци и да говорят музикално, и да знаят и етика. Външната страна на етиката, е естетиката.

Вселената е построена музикално с интервали – между Меркурий и Слънцето, Юпитер и Сатурн, Слънцето и Земята. Ако пееш правилно, кръвообръщението се подобрява; ако пееш правилно, сърцето се подобрява; ако пееш правилно, умът ти се подобрява!

Учителя



Три вида гласове трябва да се обработват цялостно. Те са: на ума, на сърцето и на волята. Пълното изучаване на новото певческо изкуство трябва да бъде проява на ума, на сърцето и на волята едновременно (равностранният триъгълник).

Например, умствените качества се проявяват повече у някои гласове, а те са: светлина, яснота, чистота, проницателност. У други гласове се проявяват повече сърдечните качества: мекота, топлина, нежност, колорит, пластичност, сладост, устойчивост, динамика и др.

Когато в гласа на ученика преобладават умствените качества, ще се работи със съответни методи и упражнения. При преобладаващи сърдечни качества на гласа, ще се работи с други упражнения и методи. При преобладаващи волеви качества на гласа ще се работи по трети специален начин. *Задача на педагога, когато определя вида на гласа, който ще обработва, е да определи и основната гласова постановка, с която ще започне.* При гласове, в които преобладават *умствените качества*, педагогът като начало ще трябва да приложи *постановката на главовите резонатори*. При гласове, в които преобладават *сърдечните качества*, педагогът ще трябва да приложи *постановката на дишането*. При гласовете, в които преобладават *качествата на волята*, педагогът трябва да приложи *постановката на ларинкса*. При гласообразуването ние вече знаем, че функцията на гласовия орган е цялостна, единна и координирана. Педагогът на новото пеене ще работи със своя ученик *едновременно с трите видове постановки (принципа на равностранния триъгълник)*.

Чрез окултните науки: хиромантия, физиогномия, френология и астрология педагогът най-точно ще може да определи различните категории гласове. За определяне различните категории гласове педагогът ще си послужи и с науката за темпераментите: холеричния, сангвиничния, меланхоличния, флегматичния и нервния. Чрез науката за темпераментите педагогът ще може да определи и да подбере ония гласове, които трябва да се обработват. Сангвиничният темперамент е на сърцето, холеричният е на волята, нервният е на ума, меланхоличният и флегматичният са междинни. Меланхоличният се явява като отрицателен на холеричния. Флегматичният се явява като отрицателен на сангвиничния.

Учителят, педагогът заема най-важното място в една окултна школа по пеене. На първо място стои неговият изпълнителски уровен, неговият музикален и духовен уровен. Той трябва силно да въздейства на ученика, на музикалното и психологическото оформяне на гласообразуването и същевременно да владее различните методи за развиване на слуха. Педагогът понякога може да си послужи и с метода на подражанието, но то да бъде много внимателно и умерено, придружено със съзнателни упътвания. Упражненията за развиване на гласа или тъй нареченото *разпяване* трябва да имат положителен възпитаващ и високонравствен характер. Неправилно е ученикът

на окултната школа да учи пеене по „светски“ маниери. За изработването на добра дикция може да се приложи декламирането на текста преди да се пее, като по този начин ще се помогне и за бързото му заучаване. Ученикът трябва дълбоко да почувства музиката и думите, които пее, не само да ги разбира.

Педагогът често пъти попада на гласове, съвсем различни от своя глас, при което не може да се приложи подражанието. Само високо художественото изпълнение на учителя по пеене чрез правилно, леко и гъвкаво преминаване на регистрите може да послужи като пример за подражание от учениците. Ако ученикът, работейки няколко години върху гласа си, не обръща внимание на своето музикално усъвършенстване и го занемари, то в последствие ще излезе от него само един добър звукоизпускател, но не и истински певец. Педагогът непрестанно трябва да възбужда интерес в своите ученици, като умело подрежда учебния материал. Често учениците-вокалисти, разчитайки само на гласовите си данни, започват да изостават с изучаването на солфежа и теорията на музиката. Музикално-слуховата теоретична неподготвеност пречи на музикално-художествения растеж.

Най-културните музиканти, изпълнители на технически най-трудните художествени творби, постигат това в резултат на обучението по музика още в най-ранна детска възраст. Децата трябва да се обучават по пеене също от ранната детска възраст. Тук се явява предубеждението, че девойките и юношите не трябва да школуват гласовете си преди половото съзряване или възрастта на мутацията. Възрастта не пречи на школуването на гласовете. Напротив, гласовият орган добре ще се тренира и укрепи. Ранното вокално школуване ще създаде бъдещите необикновени певци. Онези пък от тях, които не станат очакваните певци, по една или друга причина, ще бъдат едни много добри музиканти, учители, диригенти и др.

Когато ние слушаме прочути, именити певци и се възхищаваме на тяхното пеене, на тяхното съвършено многообразно техническо и художествено изпълнение, ние се докосваме до единствената истина, че не техният гласов орган пее, но някой друг пее през тези певци. През истинските певци на новото пеене пеят Божествената Душа и Божественият Дух.

Който обучава гласовете на малките деца, трябва да бъде чист, добродетелен и целомъдрен, да работи много внимателно и да бъде истински ученик. Той трябва да подбира упражнения с музикални, възходящи, чисти и ясни образи.

Преподавателят на учениците, които ще изучават окултно-мистично пеене, трябва да е минал школите по пеене на официалната наука и да е изучил Новата окултно-мистична школа по пеене. Само така ще може да внесе новите певчески идеи.

ДИКЦИЯ И ФРАЗИРОВКА. КАЧЕСТВА НА КРАСИВИЯ ГЛАС

Само пеенето е в състояние да изрази красивия живот. Трябва да живееш за Господа, Който живее в теб, за Него да пееш и тогава ще разнасяш Божието благословение. Който пее най-добре, той излиза на първа линия да работи за Бога. Ако аз бях артист – певец, щях да пея, да давам концерти на цветята, на плодните дръвчета и те ще се отплатят!

Ако Аз свиря или пея и като музикант давам концерт, ще изпъдя всички слушатели от ума си и ще остана сам със себе си. Никого не ще пропусна при мен! Това е истинско свирене или пеене. Отвън могат да ме слушат, но вътре в моята аудитория ще свиря и ще пея само на себе си! Когато пееш за себе си, ти се свързваш със собственото си музикално чувство и с музикалните същества от Духовния свят. Когато пееш, ще пееш първо за себе си, после – за съществата от Духовния свят и най-после - за хората.

На земята още нямаме окултна музика. Тя се заражда сега. Единствените окултни песни, които човечеството има, това са нашите, които аз наричам окултни упражнения. Те са зародишът на бъдещата окултна музика на земята. Новите песни и „Новото битие", не са вече окултни упражнения, но са окултни песни. „Новото битие" е една Божествена оратория, симфония. За да научи окултната музика, човек трябва да е минал школата на съвременната музика, че да не е и тук, и там, да знае, че в сегашната музика няма това, което търси.

Учителя

Красотата на гласа иде от връзката на певеца с Ангелския свят и показва доколко човек прилага Божествената Любов, Божествената Мъдрост и Божествената Истина. За да има красив глас, ученикът трябва да достигне едно пълно смирение пред Бога и Учителя си. Да обича ближния си и всичко живо, което Бог е създал: цветята, растенията, птичките, звездите, небето...

Красотата на тембъра на гласа у певеца е богатство от миналите му съществувания, когато е служел на Бога и е пеел в светилищата на древните храмове. Сега нашата задача с новата школа е да запазим красотата на тембъра на гласа, който ученикът носи от миналото си и да посочим методите и начините как той да усъвършенства своя гласов орган. А на онези, които не са работили в миналото и сега се явява в тях любов към пеенето, посочваме в настоящия труд методи как да работят, за да облагородят тембъра на гласа си.

Най-хубавите качества на красивия глас са: *чистотата, мекотата, яснотата, нежността, пластичността и пролетната свежест* на неговия тембър. Едно от вътрешните качества на тембъра е предаването на мислите, чувствата и идеите на певеца, неговият чист живот, безкористието на неговата Любов към Бога. Всичките тези качества на красивия глас на певеца облагородяват слушателите, преобразяват ги, карат ги да изменят своя живот и да изберат нов път в живота си. Изразителността на красивия глас предава вътрешното състояние на певеца, изразено с музиката и словото. Затова дългото школуване и системната техническа работа са необходими.

След като певецът овладее до съвършенство двете главни форми на гласообразуването, когато той достигне едно гъвкаво и подвижно овладяване на главовото и гръдното гласообразуване и съвършено изравняване на регистрите, когато той достигне богатото темброво разнообразие на гласа си и овладее ясната дикция и всичките видове дишания, чак тогава певецът ще избегне форсирането и нечистата интонация. Едва тогава той ще се домогне до възможността да изрази красивото фразиране и нюансите при съвършеното пеене. Вниманието на певеца трябва да бъде насочено към музиката и да бъде допълвано от образите на словото. Певецът трябва да избягва обратното. Певецът ще разнообрази тембровите бои на гласа си, само когато достигне съвършеното изравняване на регистрите. Форсирането най-много пречи на чистата и ясна дикция. Чистотата на интонацията също се нарушава от силното напрежение и форсиране при гласовите функции. Нечистата, невярната интонация се изправя, само когато звукообразуването се нормализира и изправи. Много голямо влияние върху гласа имат *словата*, които са написани към музиката. Най-красиви гласове имат мистиците, светиите и ангелите.

РОЛЯТА НА ИНТУИЦИЯТА ПРИ ПЕЕНЕ

Дърветата и цветята пеят съвършено тихо. Само светията и гениите могат да чуват и разбират езика и песента им.

Когато човек пее, ако само мисълта действа върху ларинкса, гласът ще бъде сух. Ако само чувството действа, гласът ще бъде лигав. Ако само волята действа, той ще бъде много динамичен.

Адептите, светиите и Учителите могат да се ползват от магическата сила на тоновете, поради което са в състояние да правят всичко, каквото желаят.

В музиката няма дисонанси. Вярно е, че всички музикални тонове от различни гами не си хармонират.Тоновете на някои гами хармонират помежду си, а на някои – не хармонират. Понякога преходът или преливането на гамите от едно състояние в друго се съвпада, а по някога не се съвпада. Това несъвпадение съвременните музиканти наричат дисонанс. Казвам: всеки, който пее, той не е още истински певец. Който свири, той още не е музикант. Според мен, истински певец или музикант е този, чиято музика се отразява върху живота му. Ако певецът пее така, че неговото пеене му дава подтик в живота и го кара да върши благородни дела, той е истински певец. Такова пеене представлява мощна сила в живота. То може да се прилага навсякъде.

Учителя

Интуиция значи проява на вътрешния Бог у човека. На санскритски ИН значи вътре и ТАО значи Бог. Френологичният център на интуицията заема най-високата част на челото. Интуицията работи в 1,2,3,4,5,6,7,8,9 и 10 измерения. От нея произлиза истинското, най-чистото познаване за нещата.

Без интуиция няма дълбоко познание за нещата. Тя е основното чувство на представителите от Шестата раса. Интуицията е съкровищница, която носи познанията от миналите съществувания и свързва подсъзнанието, самосъзнанието и свръхсъзнанието. Тя има допирни точки с всички светове.

Ученикът на новото пеене трябва да живее чист, идеен живот с вяра в Първата причина и любов към Бога и ближния. Такъв живот ще му даде възможност да се прояви интуицията в него. Вглъбеното и мистичното пеене се постига само чрез интуицията. Чрез нея ученикът може да проникне в идеята на творбата, която той изживява, и по такъв начин може да я изрази чрез пеенето си истински. Без интуиция имаме механично, сухо пеене, далеч от идеята на автора. По интуитивен път ученикът ще може да се домогне до всичките тънкости на съвършеното певческо изкуство, на дишането, на словото и на техническите тънкости при гласообразуването.

Ученикът трябва да се вглъбява и да се вслушва в своя вътрешен глас, който ще му разкрие магията на съвършеното пеене. Съзнанието е основа на певческото усъвършенстване и само то регулира сложния процес на гласообразуването в гласовия орган. Интуицията е най-късият път за постигането на познанията на новите методи по пеене. Чрез интуицията всичките обяснения и упражнения много лесно ще се приложат от учениците. *Интуицията* обособява в себе си паметта и усещанията, но *тя е над паметта и над усещанията*. Интуицията работи с мигновеното прозрение, познание или просветление. В бъдеще ще се дават специални упътвания и упражнения за развиване на интуицията.

ВНУШЕНИЕ И САМОВНУШЕНИЕ ПРИ ПЕЕНЕ

Окултните упражнения, които ви давам, са за концентриране на вашата мисъл. Не може да изпеете едно упражнение и да имате резултат, ако не мислите върху него. Ако изпеете едно от тези упражнения и мисълта ви не постигне необходимата степен напрежение и съсредоточение, това показва, че вие не сте мислили върху него. Всеки тон, всяка дума трябва да мине през вашето съзнание, през вашата мисъл и

само тогава те ще упражнят своето влияние върху вас. За тия упражнения е необходимо още едно дълбоко вътрешно разположение, волево разположение, волеви подтик за пеене.

Окултните упражнения няма да ги смесвате с обикновената музика. Те се пеят при особени времена. За да имате положителен резултат от тях, трябва да попаднете на съответното за тях време. Обикновеното пеене може да бъде по всяко време, но при окултното пеене трябва да сте вътрешно съсредоточени, с будно съзнание, без раздвоение и без никаква пукнатина, никакво отрицателно състояние.

Пеенето, музиката имат отношение повече към интелектуалните способности у човека, отколкото към низшите чувства. Когато пееш първо за хората, това пеене се стимулира от чувството тщеславие – „какво ще кажат хората", а това чувство има животински произход. Когато човек пее за хората, у него се явява едно раздвояване, което прекъсва тока, приливан от Духовния свят, който е царството на музиката. Да пееш за себе си, това значи да пееш за Божественото, което е вътре в тебе. И когато се съсредоточиш в себе си, пеенето става изявление на Душата и на Любовта в тебе!

Като изпеете една песен в Духовния свят, всичко ще ви се уреди. Всеки свят си има по три прояви на тона и на гамата. Пейте песните на Новото и ще се обновите и облагородите!

Колкото повече пееш, толкова повече и ще живееш! И колкото по-хубаво пееш, толкова по-добре ще живееш! Колкото е по-дълъг животът ти, толкова повече задачи ще си разрешил. Да пееш, но не механично, а да вземат участие умът и сърцето, и волята ти!

Учителя

Няма смърт, няма болест, няма старост. Всичко, което в света се проявява като смърт, болест и старост, е внушение на една изостанала епоха, на едни изостанали в еволюцията духове.

Новата школа по пеене има за задача да постави ученика под влиянието на светлото внушение на Висшите същества на музиката и пеенето.

Ние разделяме, разграничаваме две внушения: едно положително, възходящо внушение, което иде отвън и влияе върху съзнанието на ученика и го кара да пее, да работи, да прогресира; друго – негативно внушение, което е низходящо, разрушително, иде отвън, влияе на ученика и го спъва във пеенето.

Затова ученикът на новото пеене трябва да бъде във връзка със Светлите същества, с Ангелите, които пеят Божествено, и с Бога. Значи първата задача на новата школа е да научи ученика да развие вътрешна концентрация на съзнанието към Първата Причина, към първите певци на Бога – Ангелите. Така например, когато ученикът излезе да пее пред публика, ако не е уверен в своя талант, вложен от Бога в него, и ако не си представи, че пее само пред себе си, пред Бога, то външното внушение от публиката, ако е негативно, може да го разколебае и той да се спъне.

В самовнушението имаме две разграничения: едното е възходящо, светло и с пълна вяра в своя талант, в Бога, в себе си; другото самовнушение е низходящо, разрушително, обезверяващо и главно – обсебено от чувството за страх, което е най-пагубно за един певец. Новата школа ще насочи ученика да развие в себе си едно светло, положително, възходящо самовнушение, напоено с вяра и надежда в своя талант и в превъзмогване на трудностите, с една предана любов към пеенето, към идеята, която е вложена в изпълняваното музикално творение.

Тук е Ахилесовата пета на певците, които се отчайват насред пътя на своята певческа кариера и се загубват в света. Важна е задачата на новата педагогика да спасява от такова падение певците, които са дошли до този опасен предел в своето пеене, и да ги предаде в ръцете на учителя, който ще ги научи да пеят, да хвалят и славят Господа.

Положителното самовнушение има участие при изучаването на новото пеене. За тази цел по време на обучението за всеки отделен случай, индивид или астрологически вид ще се даде специален метод на самовнушение. Например при пеенето пред публика дори някои прочути, именити певци са страдали от чудновати самовнушения. Някои пипат желязо, други се задъхват, пият солена вода, защото пресъхва гърлото им, на други не достига дъхът им, други пък правят чудновати гримаси... Всичко това произтича от ред негативни самовнушения, които могат да се избегнат чрез новите напътствия и методи. Отчасти пеенето е резултат на внушението и самовнушението. Пейте със светли образи!

ХИГИЕНА НА ПЕВЕЦА

Здравето на човека може да се провери по това как той пее. Гласът на всекиго може да се развие. Мнозина от вас имат регистър от една октава или една октава и няколко тона. За да бъде здрав съвременният човек, трябва да има най-малко две октави. Ако пееш две октави, ти си нормално здрав. Човек с извънредно здраве изпълнява над три и половина октави, но нормата на здравето е две октави. Ако не можеш да пееш, трябва да се стремиш и постепенно да постигнеш нормата на здравето – двете октави.

Ти имаш гърло,което струва милиони. Човешкото гърло като инструмент не може да се сравни с никой друг, направен от човека, нито по сила,нито по тон, нито по израз.Обаче, никой не цени този инструмент. Всяка лоша дума, която мине през гърлото на човека, е в сила да го разстрои. Знаете ли колко мъчно се нагласява човешкото гърло? Не се намира акордьор за него. Ако сам не можеш да го акордираш, никой не е в сила да направи това. Само ангелите могат да помогнат на човека, да нагласят неговото гърло. Кой ангел ще слезе от Небето да акордира човешкото гърло? Мъчно слизат ангелите на земята. Питате: защо има даровити хора? Защото са били добри певци. Те са развили своето гърло. Който не е пял, не е развивал гърлото си, следователно не е развивал и своите дарби. Щом сте слезли на земята ще пеете, за да развивате своя инструмент. И тогава, като дойде някой ангел на земята да акордира хората, помолете го да акордира и вашето гърло. Когато умът на човека е в добро състояние, той има желание да пее. Помнете: Пеенето не е музикално чувство, то е музикална способност. То не е дарба на сърцето, но на ума. Една от най-великите дарби. Следователно, ако човек не пее, не може да бъде здрав. Който никога не пее, той често боледува. Това е диагноза. Когато Христос се роди, ангелите слизаха и възлизаха на небето с песни.

Предпочитам благоволението на Бога пред всичката слава на света и пред всякакви печалби. Нищо не е светската слава пред Божията слава. Който пее хубаво, е бил при Ангелите. Музикалният певец винаги вижда своите погрешки.

С музиката съм правил камъните от планината да слизат с бавни и хармонични движения! С музика аз съм съживявал изсъхнали цветя. Когато съм правил тези опити обаче, аз не съм бил в обикновено състояние!

Окултната наука препоръчва музиката като метод за трансформиране на енергиите в човека, метод за превръщане на отрицателните енергии в положителни. Разгневиш се някому, искаш да му напакостиш, да си отмъстиш, спри се в себе си, изпей „Сила жива, изворна, течуща“ или „Фир фюр фен“, изпей ги няколко пъти и кажи: „Хайде от мене да мине!“ Така ще трансформираш отрицателната енергия, която в момента се е набрала в тебе!

Новото учение изисква хора – певци. Музикалните хора са добри хора. Който пее от сърце, той внася в себе си нещо хубаво и красиво. Всеки човек трябва да пее, макар и вътрешно, безгласно. Цялата Природа пее. Всички Велики същества пеят. Музиката е признак на висока култура. Който пее, той не се занимава с дребни работи!

Когато пеете, вие трябва да бъдете свободни. Свободата е първото условие за добро пеене. Когато пее, човек трябва да мисли за онзи предмет, за който пее. Мисълта на човека е в зависимост от пеенето.

Ученикът трябва да има сърце, чисто като кристал; ум, светъл като Слънцето; Душа, обширна като Вселената; Дух, мощен като Бога и едно с Бога.

Учителя

Идеалът на певеца на новото пеене е да има съвършено здраве – най-важното условие за добрия глас. Здравето е в зависимост от чистите и светли мисли, чистите чувства и добрите постъпки. Певецът трябва да има пълна координация между ума, сърцето и волята си. Той трябва да има също хармония между Духа, Душата и тялото си. Ученикът трябва да пази ума си от негативни мисли, сърцето си – от негативни чувства и волята си – от противоречия.

Ученикът трябва да спазва следните правила, специално за физическото си тяло и неговите органи, които са в пряка връзка с пеенето:

- да не излиза запотен или затоплен на силно въздушно течение и да не застава на място, което може да му причини едно пресичане на магнетизма в гласовия орган и с това да се получат възпалителни заболявания на гласовия орган;

- да не пие студена вода, особено веднага след дълго, продължително пеене;

- да избягва помещения с химични газове, прахове, задимяване от въглища и др;

- облеклото на певеца трябва да бъде широко и свободно, за да има достатъчно въздух между тялото и дрехите, защото този въздух запазва магнетизма на тялото;

- певецът трябва да прави с мисълта си магнетични ограждания около тялото си, особено когато се намира пред излизане на сцената да пее. Тези ограждания са много важни и за предпазване от внезапни простуди при силно течение, от вирусни епидемии и от чуждите или неприятелските мисли;

- за да бъде огранизмът неприкосновен и бодър, ученикът трябва да бъде мислено свързан с физическото слънце и с Духовното слънце чрез симпатиковия слънчев възел и с главния мозък;

- ученикът не трябва да употребява алкохол и никотин, които унищожават нервната система и сърцето;

- да се пази от физически преумори и груби спортове;

- да избягва късното лягане и нощния живот;

- ученикът на новото пеене трябва да спазва правилата за абсолютната чистота и целомъдрие. Нечистият живот огрубява гласните струни, пречи и на паметта;

- певецът преди пеене трябва да почива. Добре е да живее близо до борова гора;

- при неразположение или простуда на ларинкса въобще да не пее, нито да говори силно, но ако се наложи да пее, то това да стане с леко докосване на гласните струни, без форсиране

ЛЕЧЕНИЕ НА ГЛАСОВИЯ ОРГАН И ТЯЛОТО

За различните болести трябва да се прилага музика със съответен ритъм. Според окултното определение, ритъмът е крепител, носител на Живота. Когато човек е болен, той трябва да знае какъв ритъм е необходим да се внесе в него, за да оздравее. Различните части на тялото са създадени по различен ритъм. Когато някоя част заболее и искаме да я лекуваме, трябва да приложим съответния ритъм. Болестта е разбъркване и затрудняване на този ритъм, а здравето е възстановяване и поддържане на този ритъм. Смъртта, това е спиране на жизнения ритъм в човешкото тяло. Когато здравият пее, по-мъчно заболява. Когато болният пее, по-лесно оздравява.

Под думата пеене ние разбираме съдържанието на живота. Само който пее, може да лекува! В светското пеене има ограничение. В новото пеене има освобождение. Най-добрата молитва е музика с песен.

Как може практически да се развие гласът по-правилно?

Вашият глас зависи от белите ви дробове и от ларинкса. Следователно никога не трябва да оставяте ларинкса ви да преминава резки състояния от студено на топло и от топло на студено.

Разните изкуствени киселини развалят гласа ви и онзи, който иска да има хубав глас, трябва да яде повече сладки храни.

Като излизате на отворени места, правете всевъзможни упражнения с гласа си. Щом останете сами, пейте си!

Знайте, че гласът зависи от Любовта. Само онзи, който люби, той има глас, той говори.

Само чистият човек може да бъде здрав. Пречистването и приготовляването на човека за дрехата на Новия живот става на земята. Който изпълнява Божията Воля, той може да подобри здравето си, да укрепи ума и сърцето си, да стане гражданин на Царството Божие.

Когато болестите се дължат на умствени смущения, те засягат мускулната система, засягат и белите дробове. Когато смущенията са повече от чувствен характер, те засягат сърцето, дробовете, черния дроб и кръвоносните съдове. Това, от което хората често умират преждевременно, се дължи на тия вътрешни смущения, които повреждат нервната система. Ето защо Христос има право да казва: „Не се смущавайте, избягвайте всички родове смущения!" Често смущенията стават причина да се образуват известни подпушвания на енергии, които текат в човешкото тяло, в неговото сърце, в неговия ум, изобщо – в цялата нервна система. Човек е един акумулатор или един кръстопът, където се преплитат милиони космични течения. Човек представлява един такъв възел. В математическо отношение аз си представлявам човека тук на земята като една от най-сложните формули.

Нима Господ създаде земята, за да ходят певците натук-натам да пеят и по този начин да печелят? Преди всичко човек трябва да знае защо и какъв е смисълът на пеенето. Голяма философия се крие в пеенето. Ако болният иска да оздравее, той непременно трябва да пее. Който не обича да пее, от него човек не може да стане. Пее ли някой с треперлив глас или с прекалено силен глас, това говори за известни дисхармонични състояния в неговия организъм. Това не е пеене. Мозъкът има свои определени тонове и вибрации. Сърцето има свои определени тонове и вибрации. Стомахът, черният дроб, мускулите, костите имат също така свои определени тонове и вибрации.

В бъдеще музиката ще служи като средство за лекуване. Колкото по-правилно човек пее тона РЕ, толкова и състоянието на неговите дробове се подобрява. Човек трябва да има музика и песен в себе си. За да придобие всичко това, човек трябва да бъде здрав. На физическия свят музиката представлява правилно съчетание между тоновете. Музиката е съединителна връзка между физическия и Духовния свят. Здрав човек наричаме този, у когото всеки орган има свой определен тон и определен цвят. Например ако устните на някое дете почернеят, това показва, че черният му дроб е в безпорядък. В бъдеще лекарите трябва да бъдат добри певци и музиканти, за да могат чрез музиката да лекуват своите болни.

Когато се яви музиката и пеенето в Живота, в света, подобри се съдбата на цялата човешка раса. В ада няма никаква музика, никакво пеене. Божествената музика, Божественото пеене са Раят. Слънцето е музика, песен. Щастието на един певец не е материално. Той, като пее хубаво, е щастлив. Ако познаваш законите на музиката и пеенето, ако си един гениален певец, ти ще скъсаш въжето, с което са те вързали!

Страданията не са нищо друго, освен особен род музика. Всичко в Природата е музика. Следователно според функциите, които извършват органите в човешкото тяло, и те се определят като музикални тонове. Например сърцето представлява тона ДО, дихателната система – РЕ, черният дроб – МИ, бъбреците – ФА, далакът – СОЛ, жлъчката – ЛА, храносмилателната система – СИ. Когато дихателната система на човека действа музикално във всички гами, ние казваме, че тя е нормално развита. При най-малкото нарушение в тази система нейният тон РЕ се изменя, минава в друг тон, а това вече създава известна дисхармония в нейните органи. Тази дисхармония ние наричаме заболяване. Ето защо, за да не заболее някой уд от дихателната

система, тя трябва да запази чистотата и броя на вибрациите на своя тон. Човешкият организъм има свой специфичен ключ, според който се определят различните тонове. Този ключ е в съгласие с общия темп на Природата. Казвам: ако разбирате ключа и тоновете на вашия организъм, вие ще можете да си въздействате, ще можете да трансформирате състоянията си, за да държите функциите на вашия организъм, на вашите удове в пълна изправност. Енергиите от сърцето минават към черния дроб. Това показва, че от сърцето към черния дроб има отворен път, обаче от черния дроб към сърцето няма. Ето защо в сърцето си не трябва да имате никакви отрицателни чувства и енергии, които биха се отразили вредно и върху черния дроб. Като знаете това, вие не трябва да ги допускате! Който знае и разбира музиката на своя организъм, той ще може с нея да лекува някои заболели органи. Ако има някаква повреда в дихателната система, той ще пее или свири вече такива песни, в които често се повтаря тонът РЕ. Жлъчката се лекува с тона ЛА. Когато пее, човек трябва да вложи в песента и Душата си, и Духа си. Душата и Духът са гами, които лекуват. Те изменят трептенията, повишават ги, а всяко повишение на трептенията се отразява здравословно върху организма.

Учителя

Тонове - смисъл, съответствие, въздействие

Тон	Смисъл	Цвят	Скъпоценен камък	Орган в човешкото тяло	Въздействие върху човека
ДО	Посяване на семето в земята	Червен	Сардий, Рубин	Сърце	Свързва го с жизнените енергии в природата
РЕ	Покълване	Оранжев	Сардоникс	Дихателна система	Пробужда индивидуалното му съзнание
МИ	Показване на стръкчето над земята	Жълт	Халкедон, Хризолит	Черен дроб	Свързва го с разумните същества в природата и започва правилно да мисли
ФА	Поникване на листа, клони и пъпки	Зелен	Смарагд (Изомруд)	Бъбреци	Пробужда се разбирането за разумно използване на материалните условия
СОЛ	Цъфтене	Светло син	Верилий	Далак	Пробужда възвишените стремежи и копнежи към великото в живота
ЛА	Връзване на плодовете	Тъмно син	Сапфир	Жлъчка	Дава широта на човешкото съзнание и простор за полета на човешката мисъл
СИ	Вкусване на плодовете	Светло виолетов	Аметист	Храносмила-телна система	Събужда висшите човешки чувства

Когато ученикът е неразположен или болен, той трябва да пее настоятелно, защото с пеенето ще се лекува. Ако ларинксът на ученика боледува, той трябва да пее вътрешно, не физически.

За да прояви съвършеното пеене, певецът трябва да има идеално здраво физическо тяло. Всичките органи в това тяло трябва да бъдат в абсолютна хармония помежду си и в пълна координация с всичките органи на духовното и Божественото тяло. Значи, трябва да има единство между трите тела: физическото, духовното и причинното. Ако боледува един орган на физическото тяло, не може да се пее. Трябва да се търси причината за неговото заболяване – дали е от физически, духовен или Божествен произход – и съответно на това да се приложат лечебни методи. Например, ако стомахът боледува, причината се крие във Физическия свят, нарушението е там. Ако болестта е в гръдната област, нарушението е в Духовния свят. Ако болестта е в главата, нарушението е в Божествения свят. Ако боледуват краката, нарушение има в Добродетелите на певеца. Ако боледуват ръцете, нарушение има в Правдата. Ако боледуват очите, нарушение има в Истината. Ако боледуват ушите, нарушение има в Милосърдието. Ако носът боледува, нарушение има в Мъдростта. Ако боледува устата, нарушение има в Любовта.

Заболяването на гласовия орган от простуда, възпаление на слузестата му ципа (лигавица), се лекува с преварена лайка с умерена температура. Храната да се разнообрази със салата от суров лук или да се употребява сок от лук. При силна хрема, грип да се смърка през носа преварен солев разтвор и вечер да се слагат в ноздрите памучни тампони, натопени в сок от лук.

Холеричният темперамент е предразположен към чернодробни заболявания и изсушаване на гърлото. При тоя темперамент личните чувства са силно развити. Например себелюбието и гордостта са последици на болест на черния дроб. Певец с холеричен темперамент трябва да бъде внимателен и да не изпада в силни преживявания и тревоги, които разстройват черния дроб и жлъчката, вследствие на което гласните струни загрубяват и загубват пластичността си. Звукът добива остър и груб тембър. Разстройството на черния дроб и на жлъчката се лекуват с пиене на преварена гореща вода, топли печени картофи, лимони и др.

Флегматичният темперамент е предразположен към заболявания на лимфните възли, стомаха и хемороиди. Тези заболявания се отразяват върху гласовия орган. Звученето е разсеяно, неконцентрирано, без метал и блясък. Звуковата интонация също не е точна и чиста. Певецът изпада в апатия и безволие. Лекуването е свързано с екскурзии, ябълки, житен режим и употребяване на чист маслинен зехтин.

Сангвиничният темперамент е предразположен към сърдечни заболявания, инфекции на кръвта и силна чувствителност на симпатиковата нервна система. Вследствие голямото изразходване на топлинна енергия, те изпадат в силно изтощение на симпатиковата нервна система. Гласът им или тремолира, или пък започва да се люлее. Тези две нарушения при гласообразуването са много трудно отстраними. Лекуването им е дълго и упорито, със специални системни упражнения и особен начин и режим на хранене с витаминозна храна.

Нервният или умственият темперамент има отношение към интелекта. Органически той е свързан с главния мозък, с централната нервна система. Една от главните задачи на ученика на новата школа е да пази мозъка си и да не употребява отровни храни, като алкохол и никотин. Нередовното хранене и спане също да се избягват. За да бъде нервната система здрава, за да има ясна и светла памет и за да бъде кората на мозъка, сивото вещество, в пълна изправност, ученикът трябва да излиза сред природата сутрин, един час преди изгрева на Слънцето, в което време мозъкът ще получи най-съществените си храни. Отслабването на паметта се лекува също със ставане и излизане сутрин рано, един час преди изгряването на Слънцето и с правене на дълбоки вдишвания и издишвания по правилата, които вече посочихме. При главоболие или световъртеж се употребява сутрин и вечер пиене на преварена гореща вода един час преди хранене и компреси от квас. В мозъка се фиксират всички процеси, които стават в подсъзнанието, самосъзнанието, съзнанието и свърхсъзнанието. Оттам силите се проектират в слънчевия възел и затова главна задача на ученика е да държи съзнанието си будно, чисто и свързано с центъра на Слънцето, с Бога. Една негативна мисъл в съзнанието или едно нарушение на Божествените добродетели се отразява върху мозъка, симпатиковата нервна система и предизвиква разстройство на гласните струни и на целия гласов орган. Звукът става остър, колеблив, неясен и без обертонове. Тия психични разстройства се лекуват с екскурзии, чист живот, вегетарианска храна, специални окултни музикални упражнения и най-главно – с Паневритмия.

Заболяванията при другите смесени темпераменти, като умствено–мотивен, умствено-витивен се лекуват по специално.

Талантливите певци лекуват физическото си тяло с плодове, духовното си тяло лекуват с музика и Божественото си тяло лекуват със светли мисли.

Гениалните певци лекуват физическото си тяло с гореща вода, с цветове и аромати, духовното си тяло лекуват с музика и Божественото си тяло лекуват с вяра и молитви.

ОКУЛТНИ ПРАВИЛА, СЪВЕТИ И УПЪТВАНИЯ ЗА ПЕВЦИТЕ

За окултния ученик музиката е един от важните елементи, който му служи като броня за предпазване от външните и вътрешните неблагоприятни условия.

Духът не е нещо обективно. Ако искате да го познаете в музиката, ще го почувствате в съотношението между тоновете. Невидимото, неуловимото в музиката и словото, това са проявите на Духа.

Добрият певец влага нещо от себе си, от Душата си. За него се казва, че пее с Душа. Има певци, които не влагат нищо от себе си. Това пеене е мъртво. То умъртвява, приспива човека. Такова пеене действа хипнотично върху човека. Защо? Защото събужда образи, които го унасят и той забравя песента. Истинското пеене събужда мисъл. Който веднъж чуе такава песен, той никога не я забравя.

Ако един музикант композира един час музика, два часа трябва да се моли, защото той е отговорен за своите произведения. Те ще въздействат на хората. А това въздействие трябва да бъде добро. При това той ще носи отговорност не само в един живот. Няколко прераждания по ред той ще носи последствията на своята музика, която е пратил в пространството, и тая отговорност ще го следва и на земята, и на Небето.

Музикант или певец свири или пее, поглежда към публиката, иска оттам да почерпи сила. Публиката е сила наистина, но ако всички го разбират и оценяват. Мнозина го слушат, но малцина го разбират. Ето защо, за да прояви своите дарби, артистът трябва да отправи погледа си нагоре, откъдето идат Силата и Животът. Бог е живот и сила. Следователно Той иска и ние да живеем и да бъдем силни! Много от съвременните музиканти и поети работят за пари. Някой ще даде концент, ще определи цени на местата от 40 до 200 лева. Ако някой посети наш концерт, и с 200 000 лева няма да го пуснем да влезе. Най-много да го пуснем в салона да стои прав. И това е голяма привилегия за него. Който веднъж само присъства на Божествен концерт, той никога няма да го забрави. Той ще се преобрази, ще разбере какво нещо представлява човешката Душа, човешкият Дух, човешкият ум и човешкото сърце. И неговата Душа ще се отвори, ще затрепти в унисон с Цялото, с Великото в света. Не струва ли човек да даде за такъв концерт всичкото си имане, целият си живот? Стремете се всички да бъдете добри! Да бъдете нови певци, нови музиканти! И стари, и млади, всички да пеят, да разработват гласовете си! Вложете нова идея, нов подтик, нов импулс в пеенето!

Учителя

Ученикът трябва да знае, че пее първо за Бога, за ангелите, за ближния си и най-сетне за себе си. Певецът на Новото пеене трябва да държи тялото си гъвкаво, бодро, чисто и изправено, без дефекти; затова се препоръчва като най-необходимо средство за упражнение и лекуване Паневритмията. Да се диша чист въздух в борова гора, богат с кислород и озон. Да се избягват задимени, нечисти и прашни помещения. Да се избягва силно и продължително говорене преди пеене. На ученика се препоръчва преди концерт известно време мълчание. Не се позволява употребата на алкохол, никотин, люто и кисело. Абсолютно се забраняват студените питиета и сладоледи непосредствено преди пеене. Ако гърлото пресъхва, хубаво е да се взема един-два часа преди пеене сок от портокали или няколко ябълки, или мед.

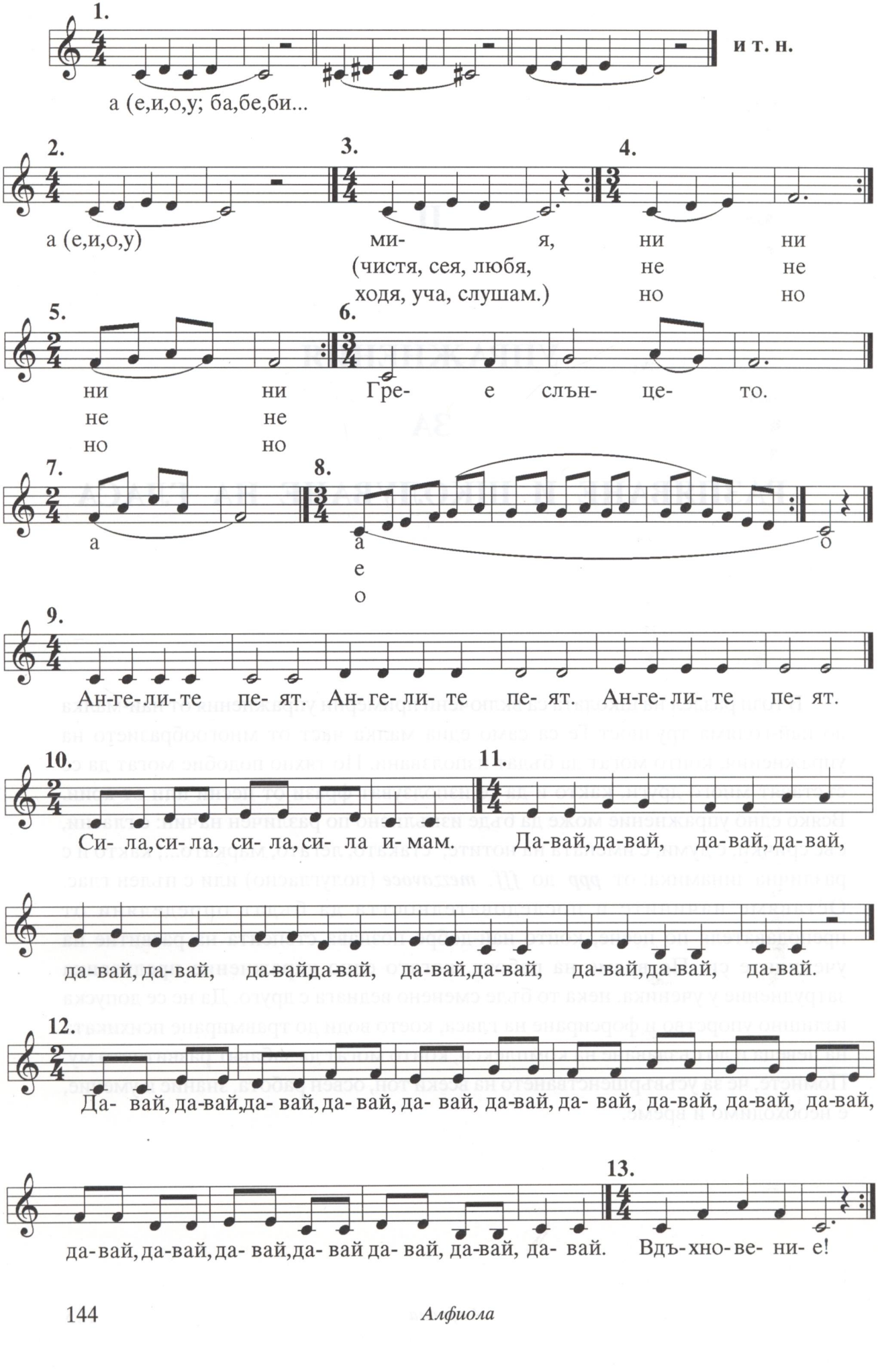
Силните емоционални преживявания разстройват гласните струни. Да се избягват силните парфюми, есенциите и ароматите на цветята в затворено помещение по време на пеене, защото могат да пресекат временно гласа на певеца. Когато се налага излизане навън в студено и влажно време, непосредствено след продължително пеене, добре е да се увият шията и главата и да се диша през носа. Обикновено певците употребяват на сцената перуки и пеят по 2-3 часа с тях, главата им се запотява и става много чувствителна към студа. Когато след продължително пеене се появи жажда, певецът трябва да я утолява само с топла вода и лимон. Силното викане и форсиране при пеене е много вредно. Трябва да се пее леко, като че ли се говори. Певецът абсолютно да избягва каквито и да било медикаменти преди и по време на пеенето, като например валериан, хинин, аспирин и пр.

Ученикът на *новото пеене* трябва да има чист и редовен живот, свързан с Природата. Да си ляга вечер не по-късно от 22 часа. Бъдещите концерти и опери ще се изнасят сутрин и бъдещата симфонична музика ще бъде сформирана само от певци, които ще пеят до седем октави.

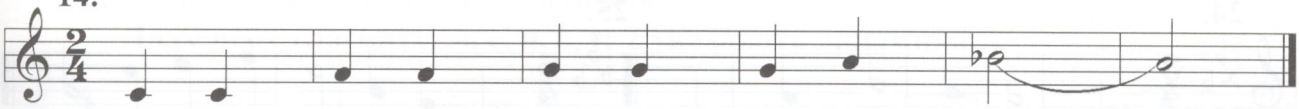
II

УПРАЖНЕНИЯ ЗА РАЗПЯВАНЕ И ШКОЛУВАНЕ НА ГЛАСА

В този раздел на школата са включени примерни упражнения от наи-малка до най-голяма трудност.Те са само една малка част от многообразието на упражнения, които могат да бъдат използвани. По тяхно подобие могат да се съставят много други, както и да се използват фрази от песни или от арии. Всяко едно упражнение може да бъде изпълнено по различен начин: с гласни, със срички, с думи, с имената на нотите; стакато, легато, маркато...; както и с различна динамика: от ***ppp*** до ***fff***, ***mezzavoce*** (полугласно) или с пълен глас. Оставяме начините и последователността да бъдат определяни от преподавателя по пеене, който най-добре познава степента на развитие на учениците си. По време на работа, когато едно упражнение предизвика затруднение у ученика, нека то бъде сменено веднага с друго. Да не се допуска излишно упорство и форсиране на гласа, което води до травмиране психиката на певеца и до създаване на комплекси, които могат да забавят развитието му. Помнете, че за усъвършенстването на всеки тон, освен работа, знание и умение, е необходимо и време.


1.
и т. н.
а (е,и,о,у; ба,бе,би...
2.
а (е,и,о,у)
3.
ми- я,
(чистя, сея, любя,
ходя, уча, слушам.)
4.
ни ни
не не
но но
5.
ни ни
не не
но но
6.
Гре- е слън- це- то.
7.
а
8.
а
е
о
о
9.
Ан-ге-ли-те пе-ят. Ан-ге-ли-те пе-ят. Ан-ге-ли-те пе-ят.
10.
Си-ла,си-ла, си-ла,си-ла и-мам.
11.
Да-вай,да-вай, да-вай,да-вай,
да-вай,да-вай, да-вайда-вай, да-вай,да-вай, да-вай,да-вай, да-вай.
12.
Да- вай,да-вай,да- вай,да- вай, да- вай, да-вай, да- вай, да-вай, да-вай, да-вай,
13.
да-вай,да-вай,да- вай,да- вай да- вай, да-вай, да- вай. Вдъ-хно-ве- ни- е!

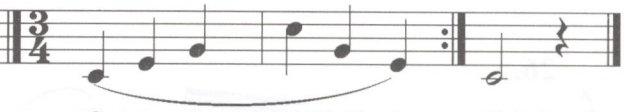
14.



Бла- гост, вя- ра, о- бич, свет- ли- на.

15.

16.



а - у - - а а

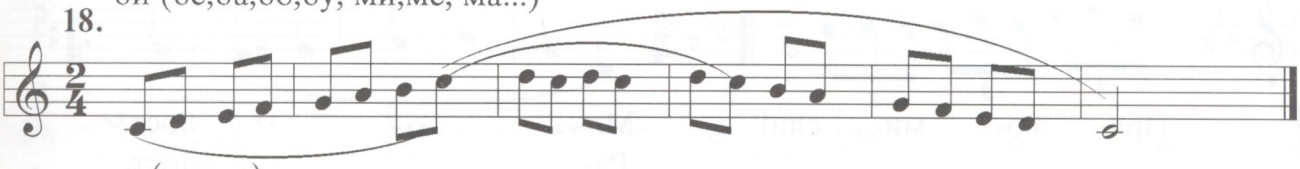
а - - - - -

17.

а (е,и,о)

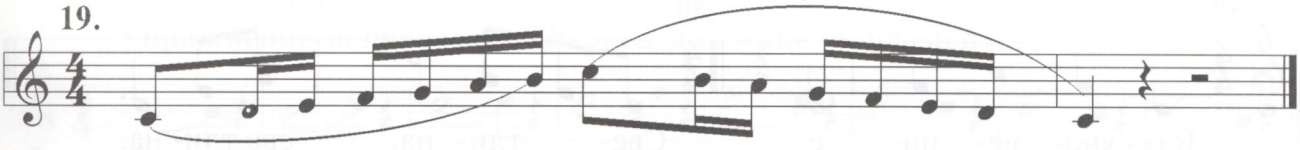
би (бе,ба,бо,бу; ми,ме, ма...)

18.



а (е, и, о)

19.

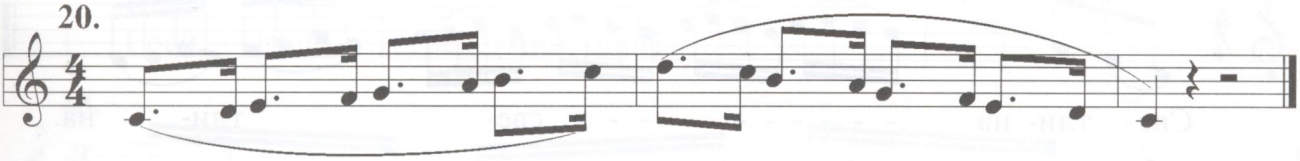


ра- дост!

ми- лост.

пе- сен.

20.



Ra- dha.

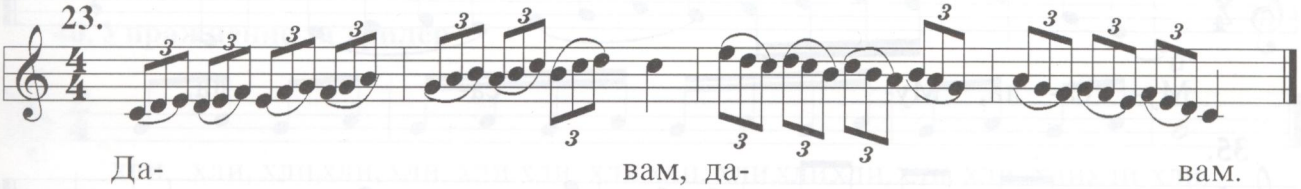
21.

Ra- dha.

22.

Ra- dha.

23.

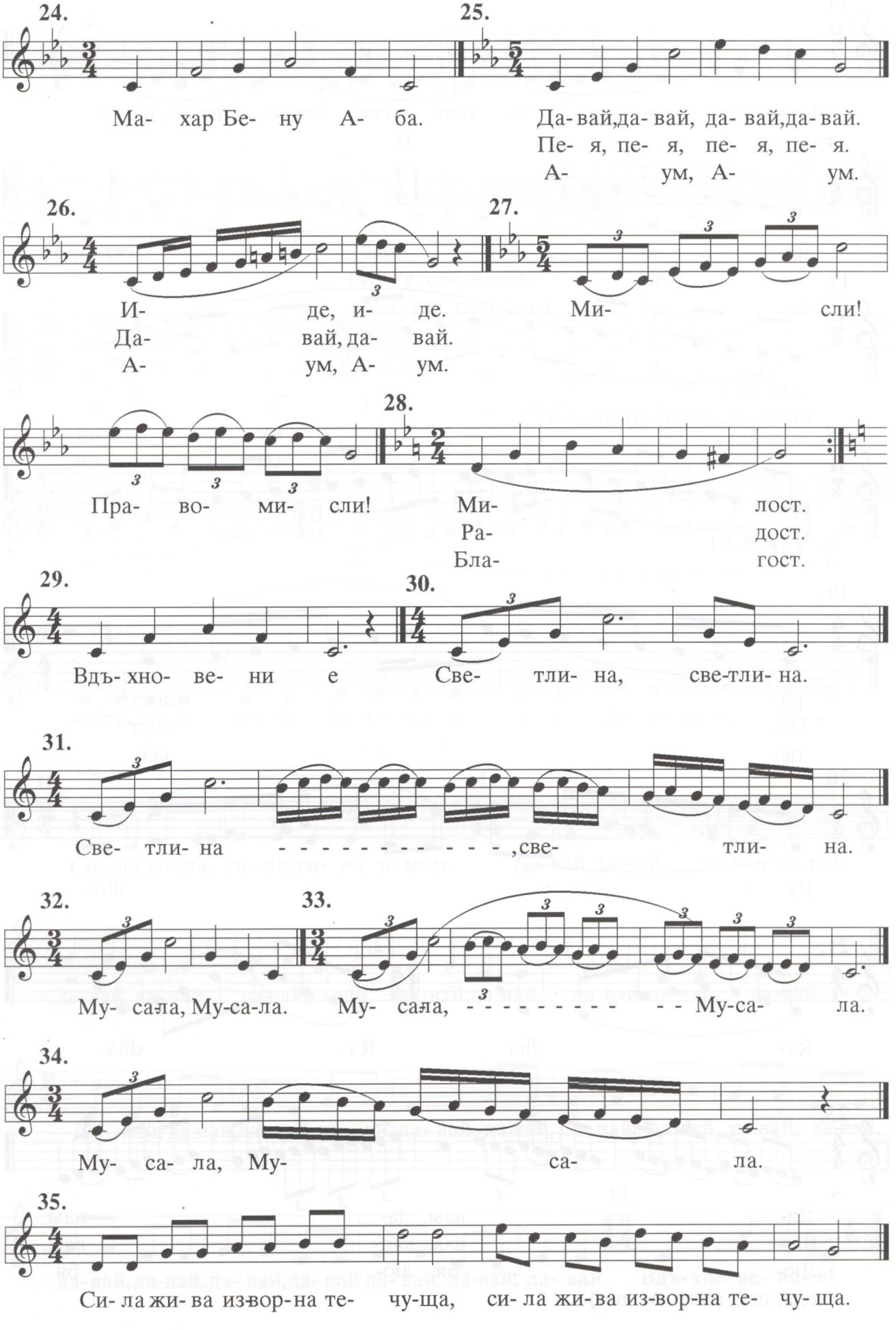


Да- вам, да- вам.

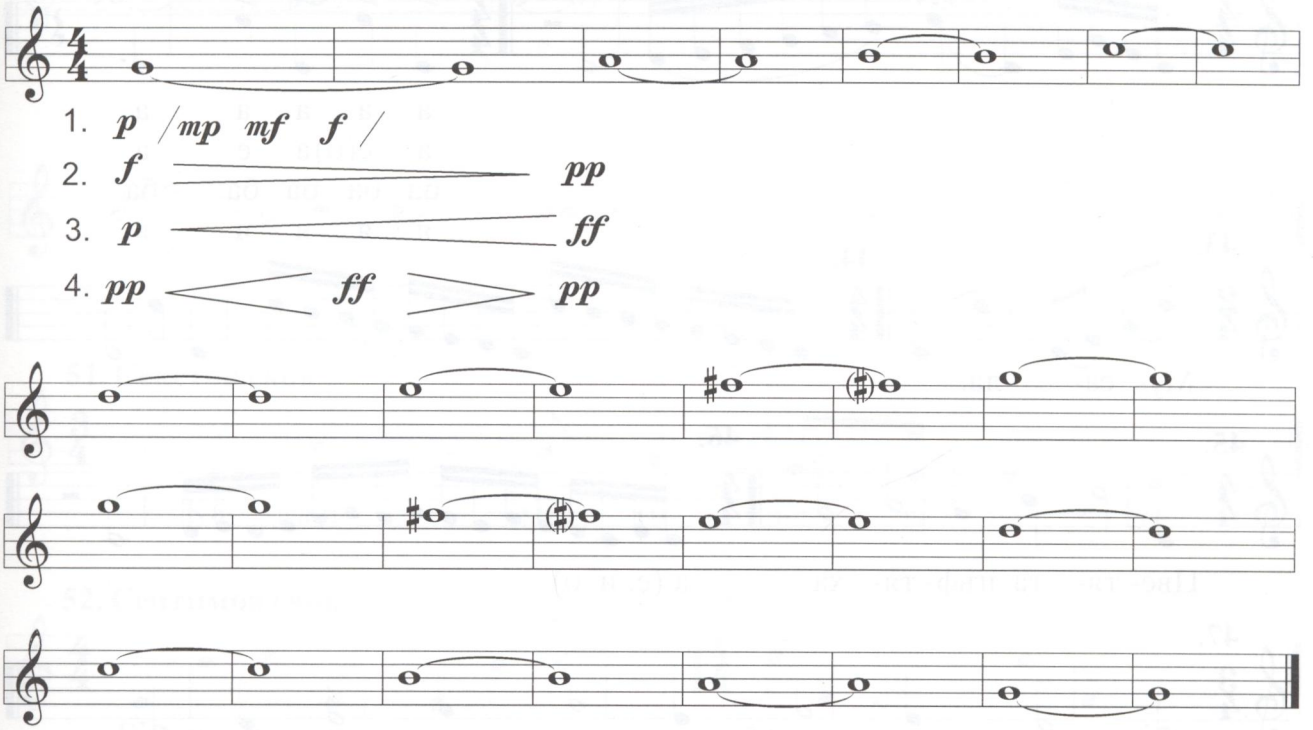
Вяр- вам, вяр- вам.

Лю- бя, лю- бя.

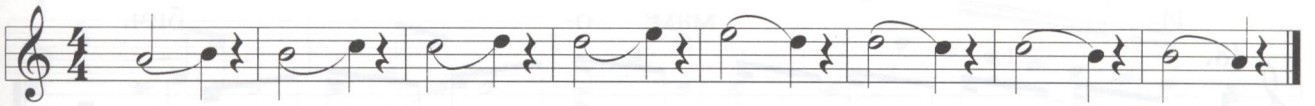
(ходя, иде, уча, сея мия)


24.
Ма- хар Бе- ну А- ба.
25.
Да-вай,да- вай, да- вай,да-вай.
Пе- я, пе- я, пе- я, пе- я.
А- ум, А- ум.
26.
И- де, и- де.
Да- вай, да- вай.
А- ум, А- ум.
27.
Ми- сли!
Пра- во- ми- сли!
28.
Ми- лост.
Ра- дост.
Бла- гост.
29.
Вдъ- хно- ве- ни е
30.
Све- тли- на, све-тли- на.
31.
Све- тли- на - - - - - - - - - - - - - ,све- тли- на.
32.
Му- са-ла, Му-са-ла.
33.
Му- са-ла, - - - - - - - - - - Му-са- ла.
34.
Му- са- ла, Му- са- ла.
35.
Си- ла жи- ва из-вор-на те- чу-ща, си- ла жи-ва из-вор-на те- чу- ща.

36. Упражнение върху задържан тон.
Да се пее с гласните: а, е, и, о, у; с указаната динамика.



37. Portando la voce (portamento)
Упражнение за пренасяне на гласа, плъзгане (портаменто)



Май, май, май, май, май, май, май, май.
Рай, рай, рай...
Пей, пей, пей...
Грей, грей, грей, (мий, ший)

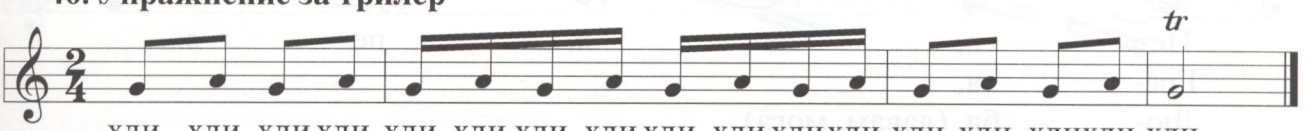
38.

хли, хли, хли, хли, хли, хли, хли, хли, хли, хли, хли, хли, хли,

39.

хли,хли,хли,хли,хли,хли,хли,хли, хли,хли,хли,хли,хли,хли,хли,хли, хли.

40. Упражнение за трилер



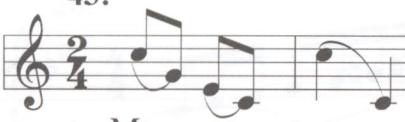
хли, хли, хли,хли, хли, хли,хли, хли,хли, хли,хли,хли, хли, хли, хли,хли, хли.
хло, хло, хло,...
хле, хле, хле,...
хла, хла, хла,...

41. Октавов скок

42.

а а а а а
а е(о)а е а
ба ба ба ба ба
я я я я я

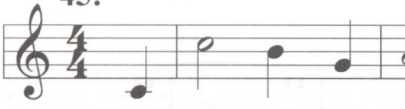
43.



Му- са- ла.

44.

45.

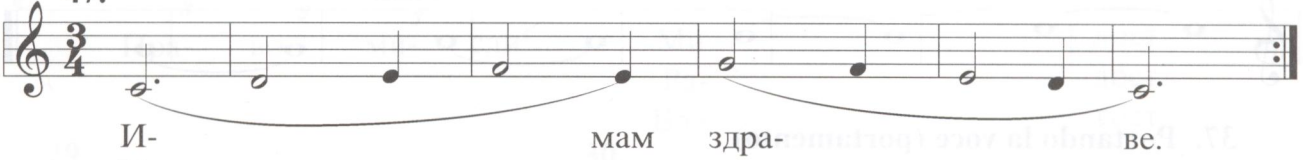


Цве- тя- та цъф- тя- ха.

46.

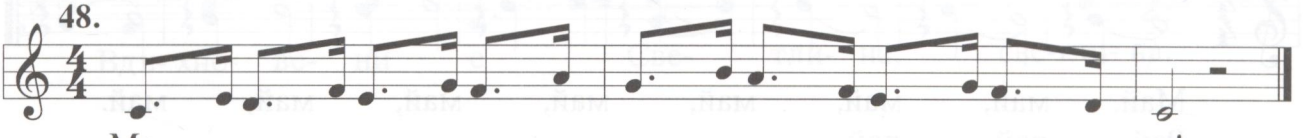
а (е, и, о)

47.



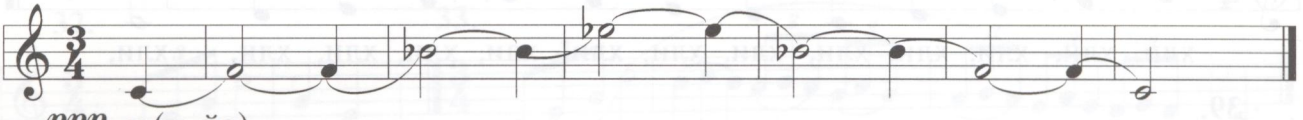
И- мам здра- ве.
И- мам ра- дост.
И- мам о- бич.

48.



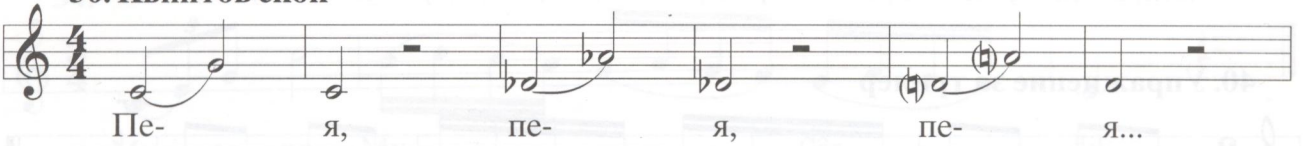
Мо- га!

49. Упражнение за усвояване на квартов скок.
(Изпълнява се по целия диапазон на гласа в динамика *ppp* ,
без да се променя външната форма на устата)

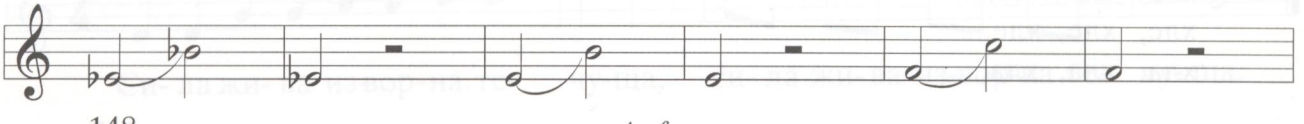


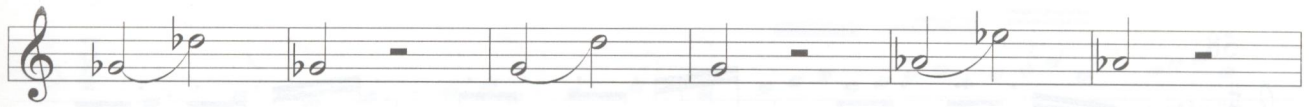
ppp у (и, йа)

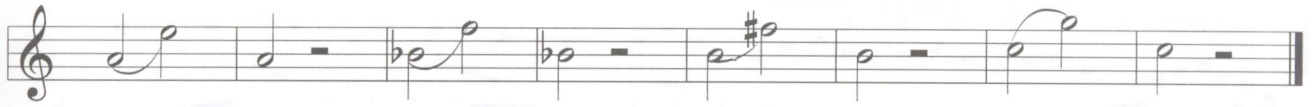
50. Квинтов скок



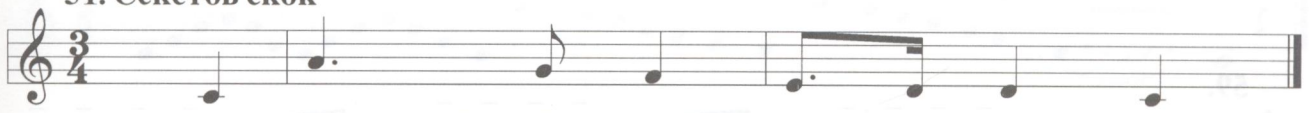
Пе- я, пе- я, пе- я...
Гре- я,
Лю- бя, (давам, мога)
Ra- dha,



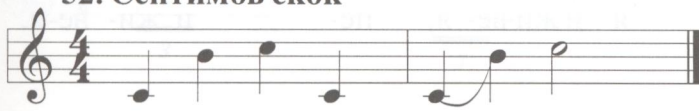




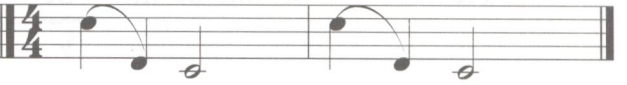
51. Секстов скок



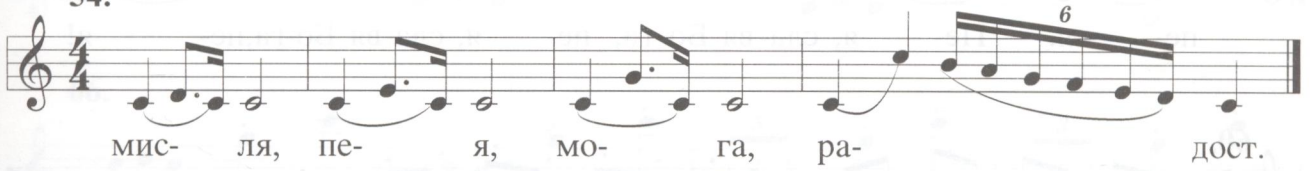
52. Септимов скок



53.



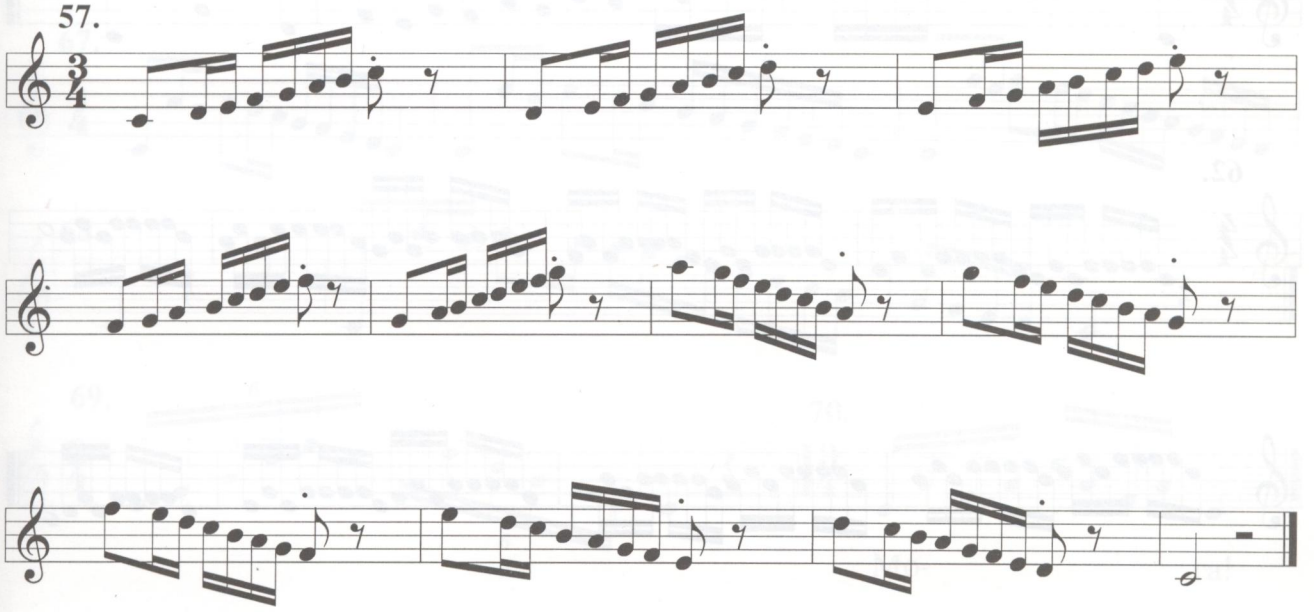
54.



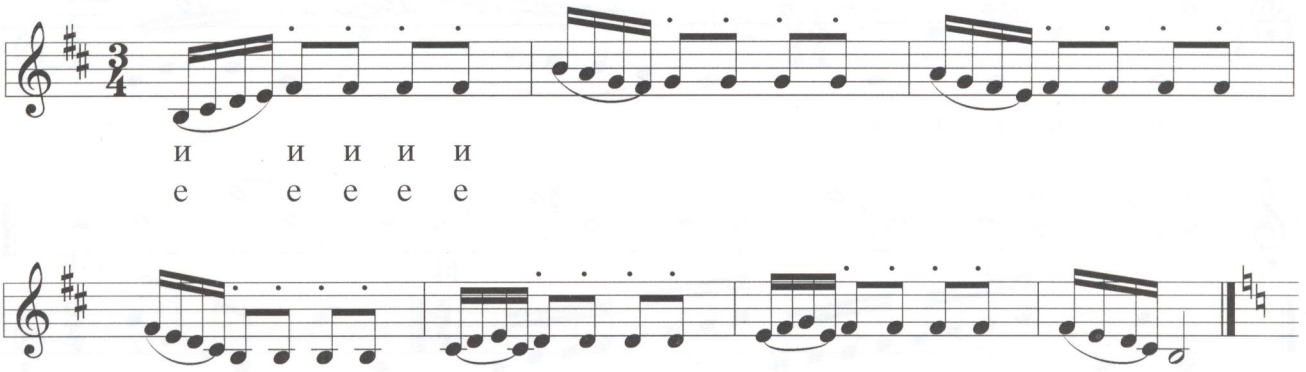
55.

56.

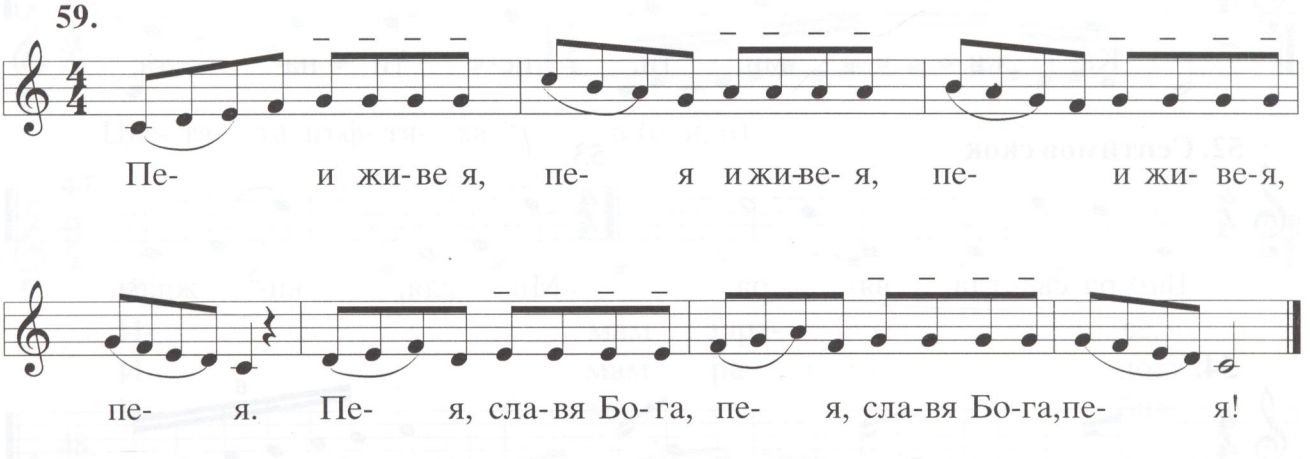
57.



58.


и и и и и
е е е е е

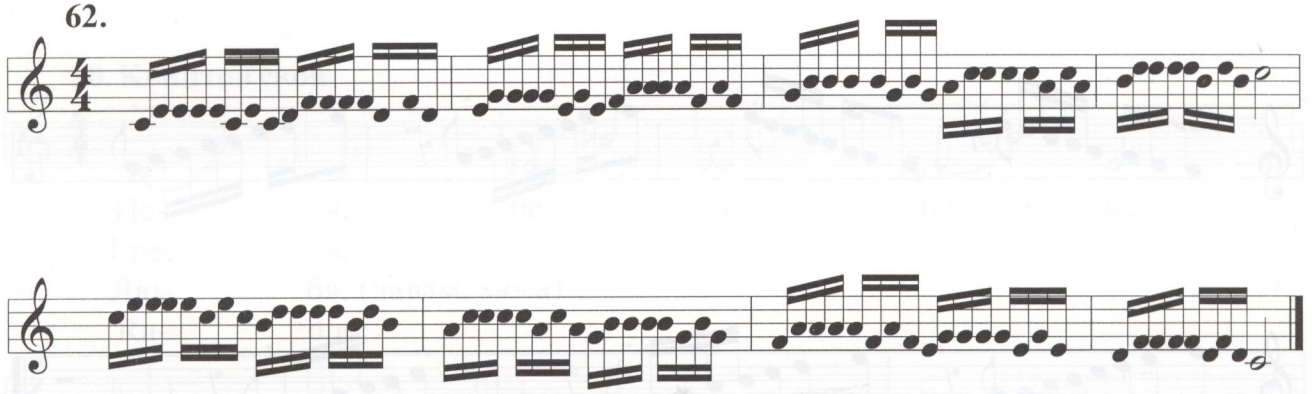
59.

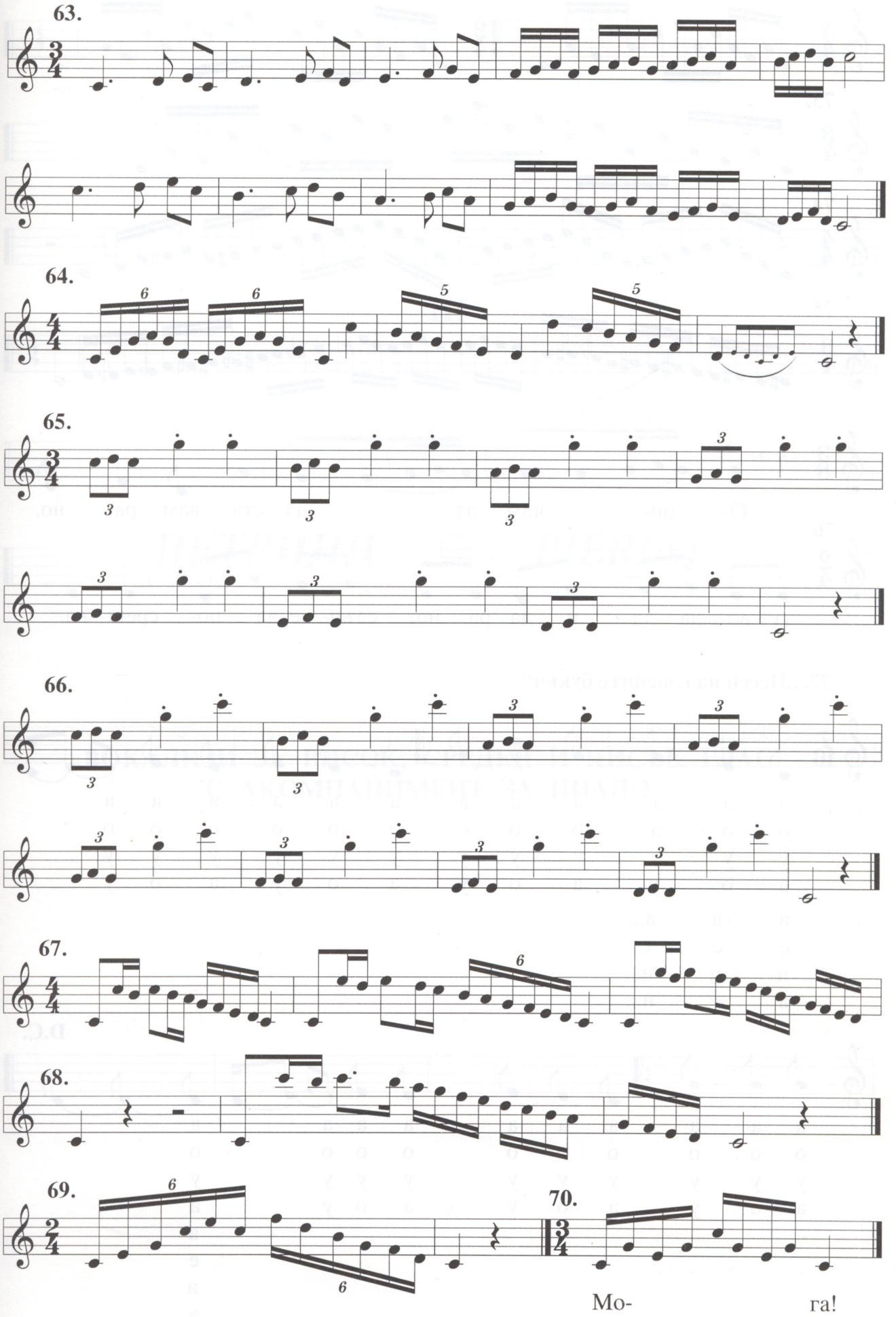

Пе- и жи-ве я, пе- я и жи-ве- я, пе- и жи- ве-я,
пе- я. Пе- я, сла-вя Бо-га, пе- я, сла-вя Бо-га, пе- я!

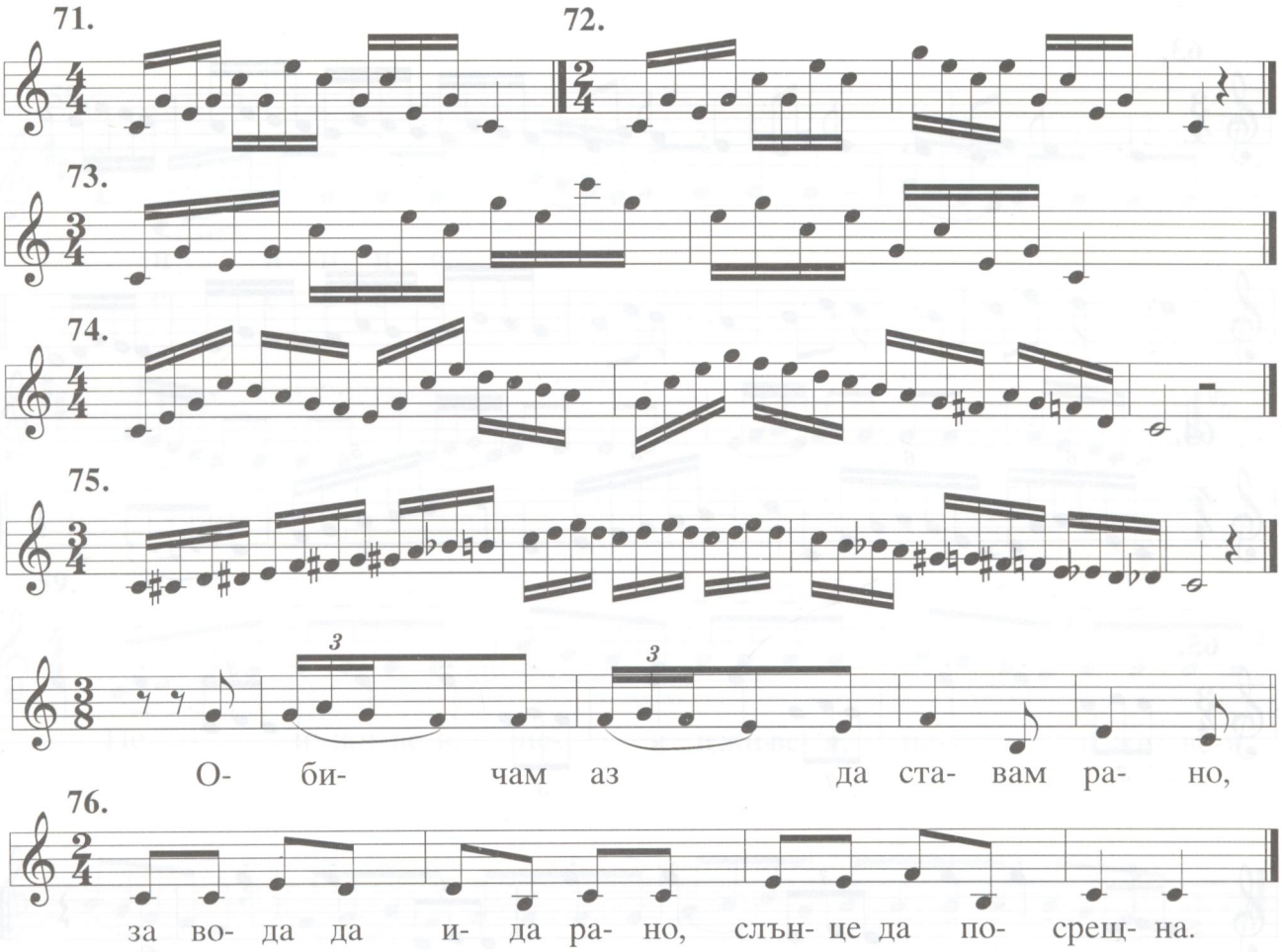
60.

61.

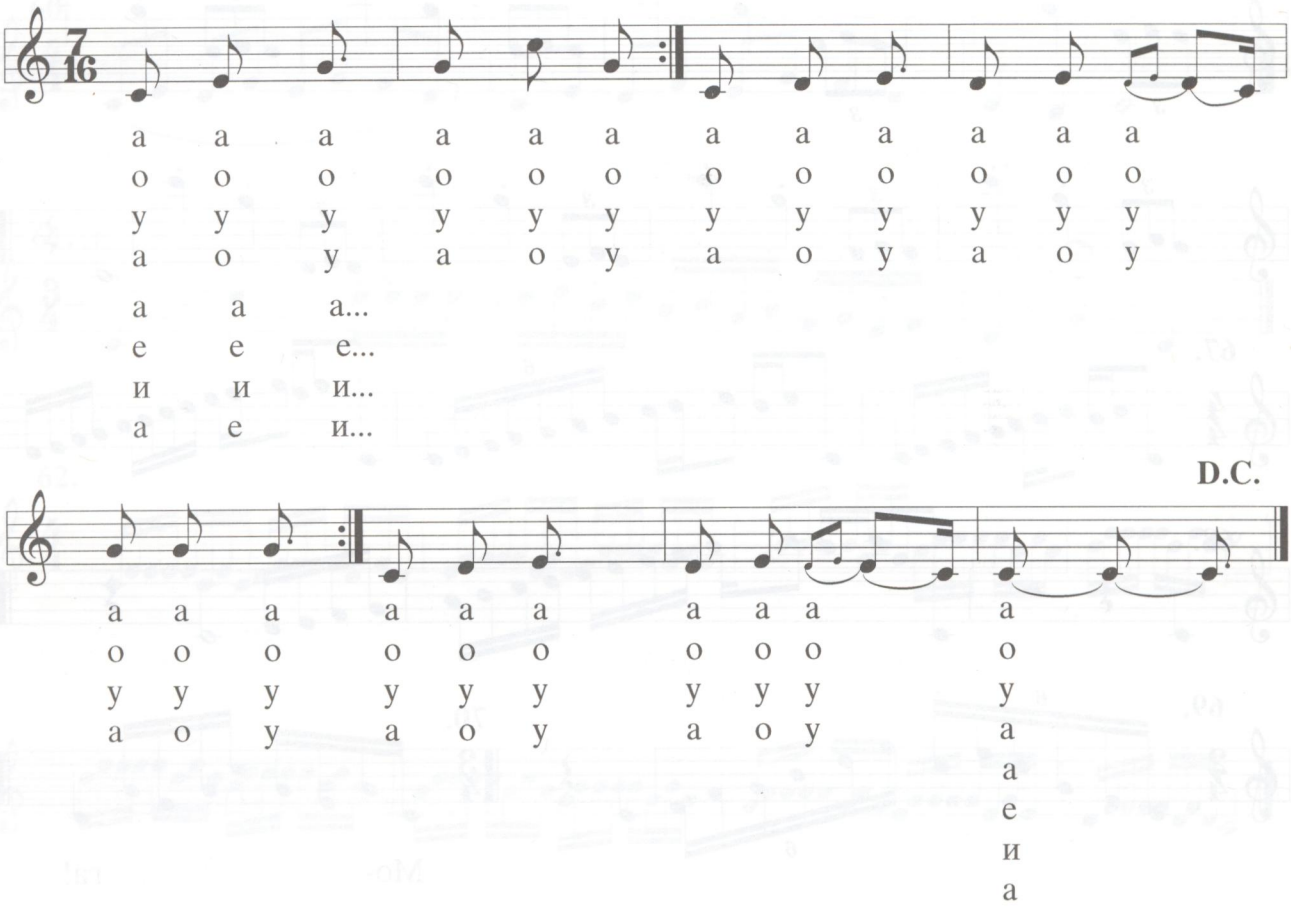
62.




63.
64.
65.
66.
67.
68.
69.
70.
Мо-
га!



77. „Песен на гласните букви“



III

ПЕТРИНИ ◎ PIERINI

ВОКАЛИЗИ ЗА ВИСОК, СРЕДЕН И НИСЪК ГЛАС С АКОМПАНИМЕНТ ЗА ПИАНО

ВОКАЛИЗИ ЗА ВИСОК ГЛАС (СОПРАН И ТЕНОР)

1

Andante

Аз ще се у- ча доб- ре.

Аз ще се у- ча до- бър ще ста- на.

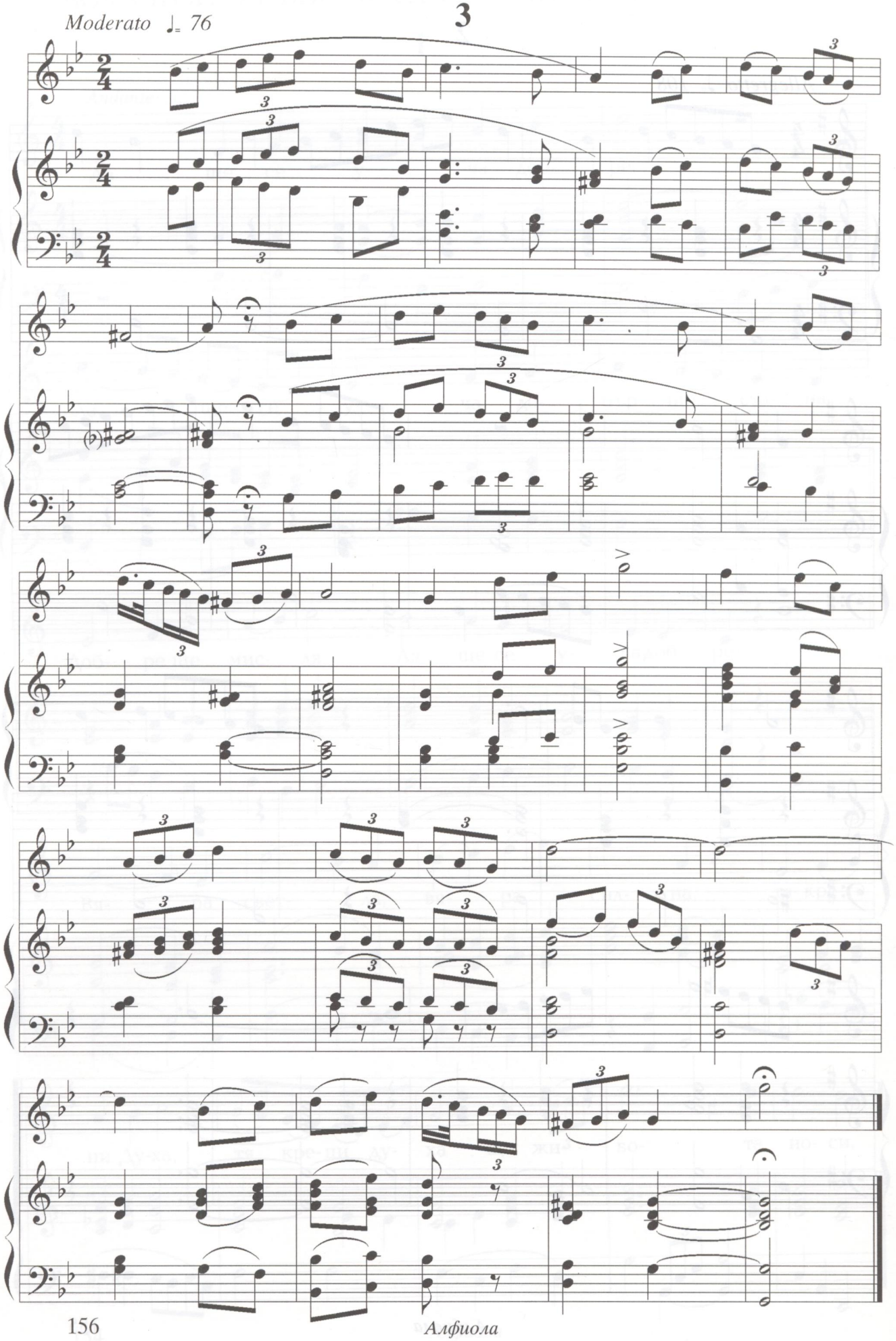
Доб- ре ще мис- ля. Аз ще се у- чадоб- ре.

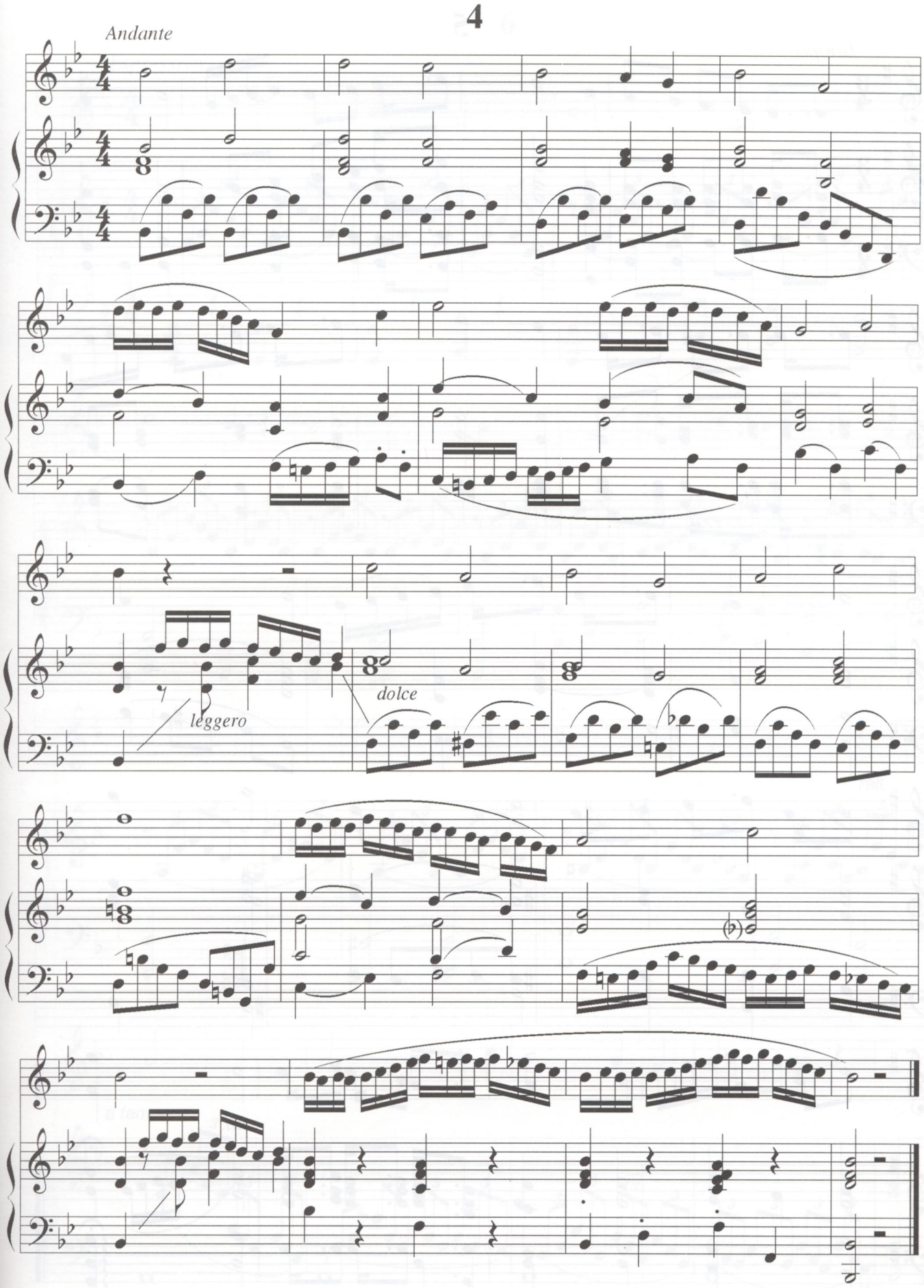
Вя- ра свет- ла, вя- ра сил- на, тя кре-

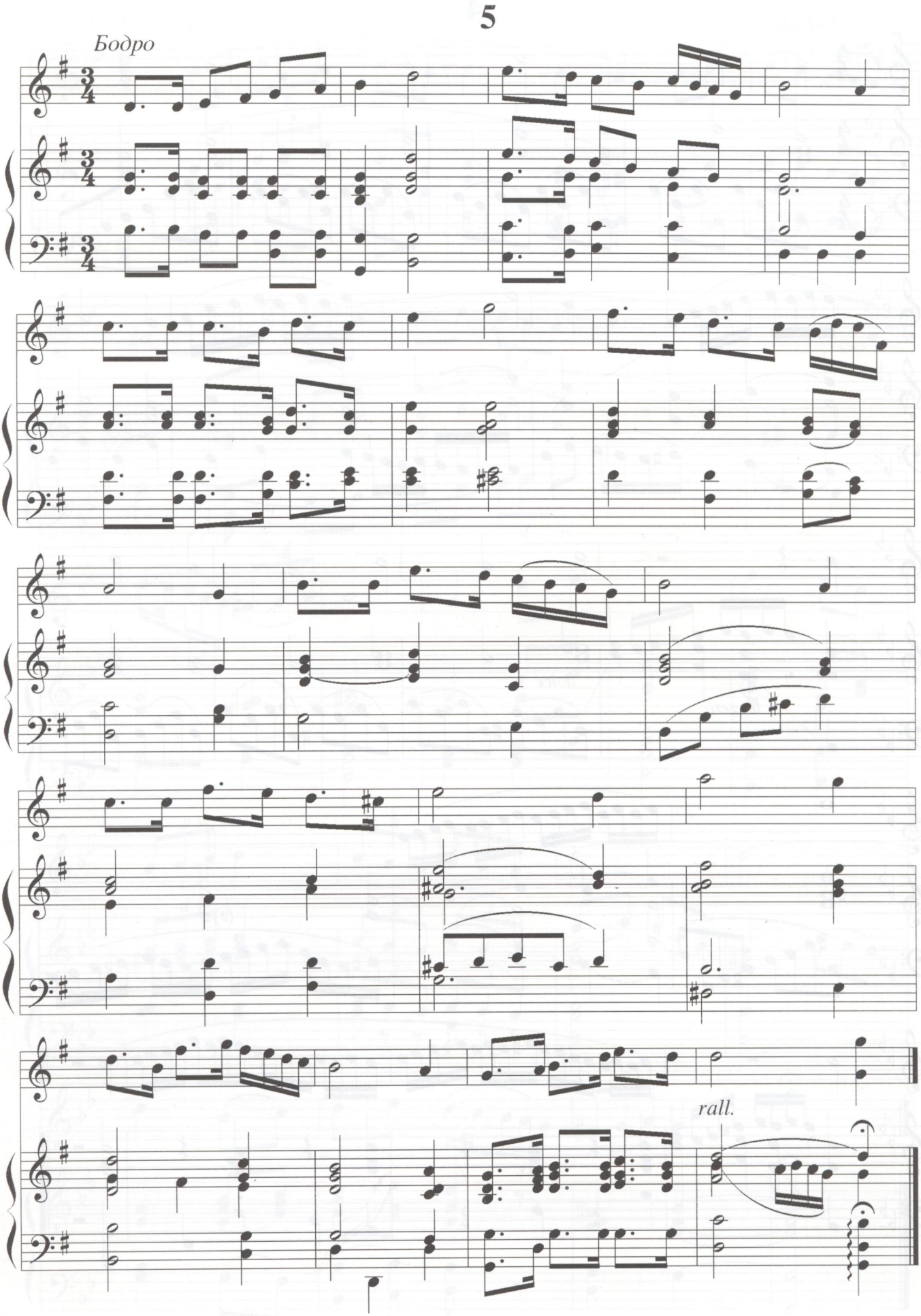
пи Ду-ха, тя кре-пи ду- ха що жи- во- та но- си.

2

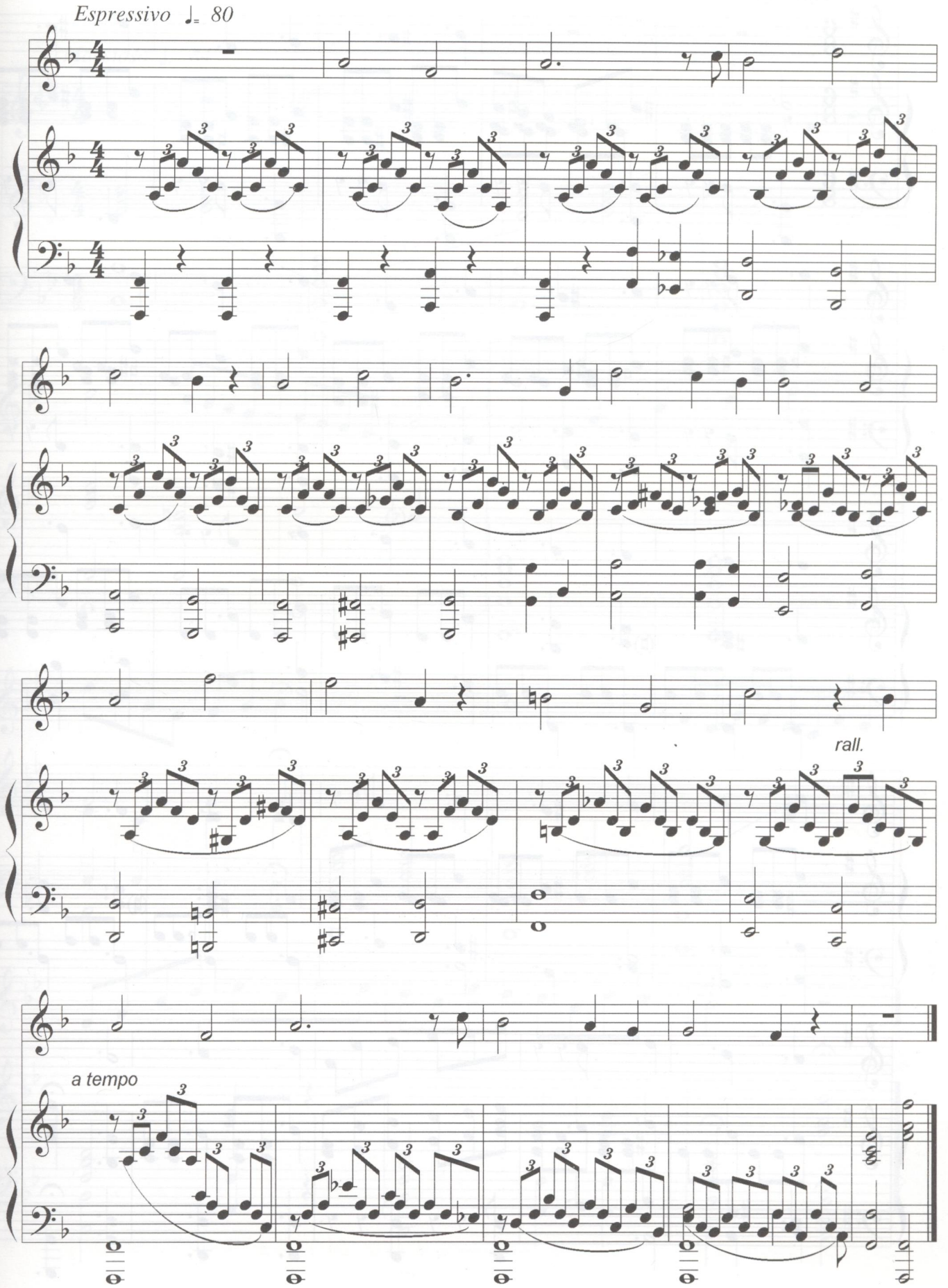
Allegretto ♩= 108


Moderato ♩= 76
3

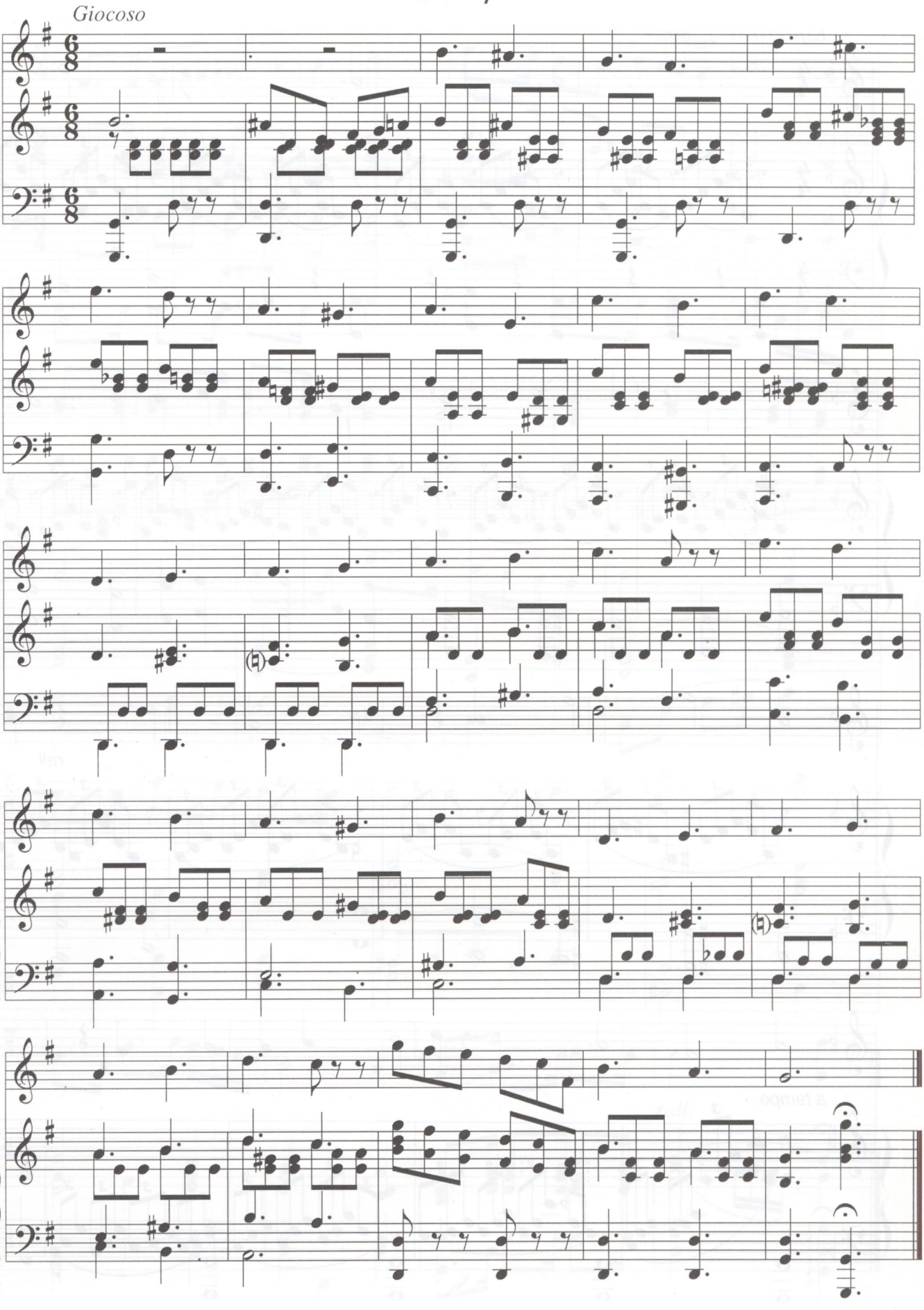

4
Andante
leggero
dolce


5
Бодро
rall.

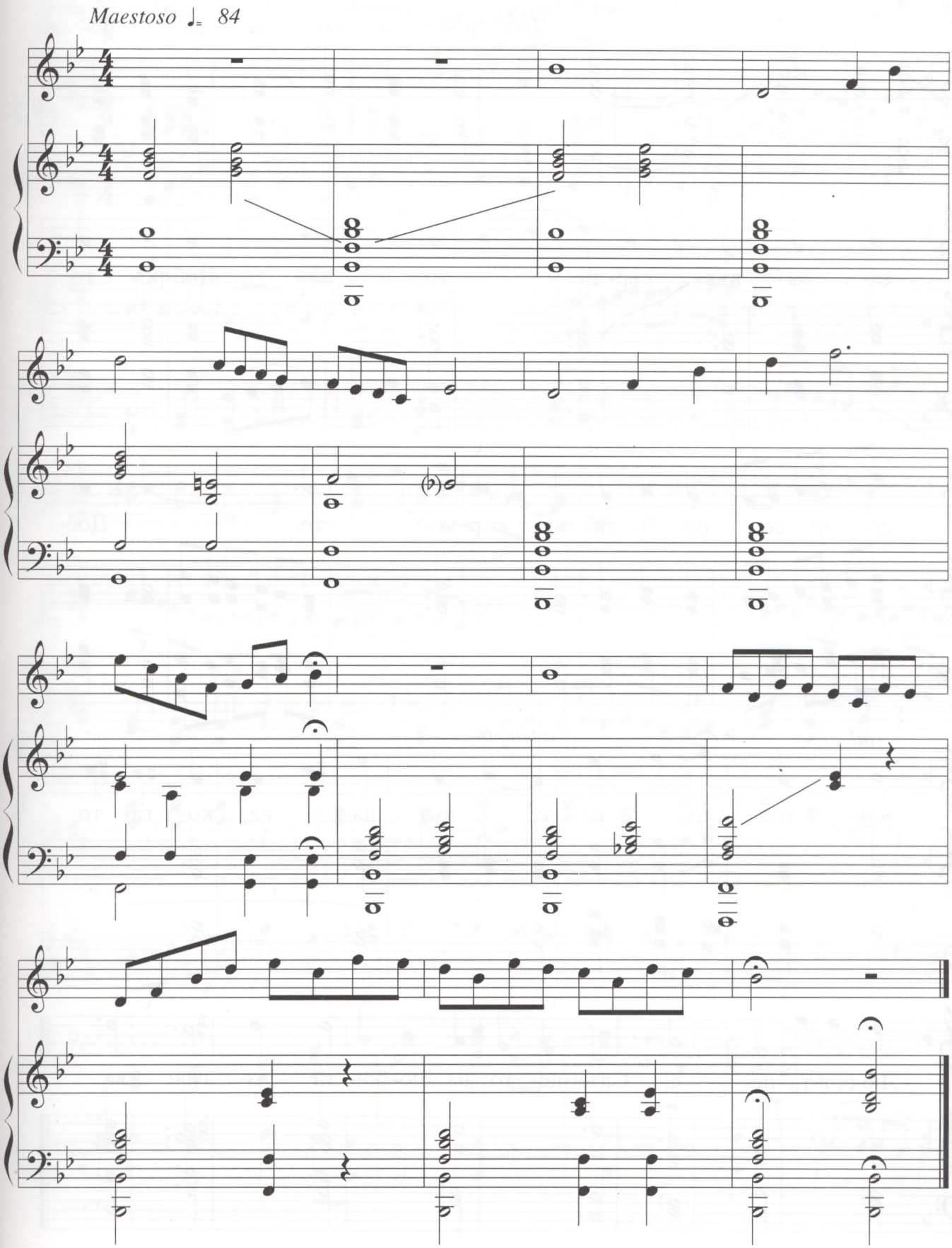
6

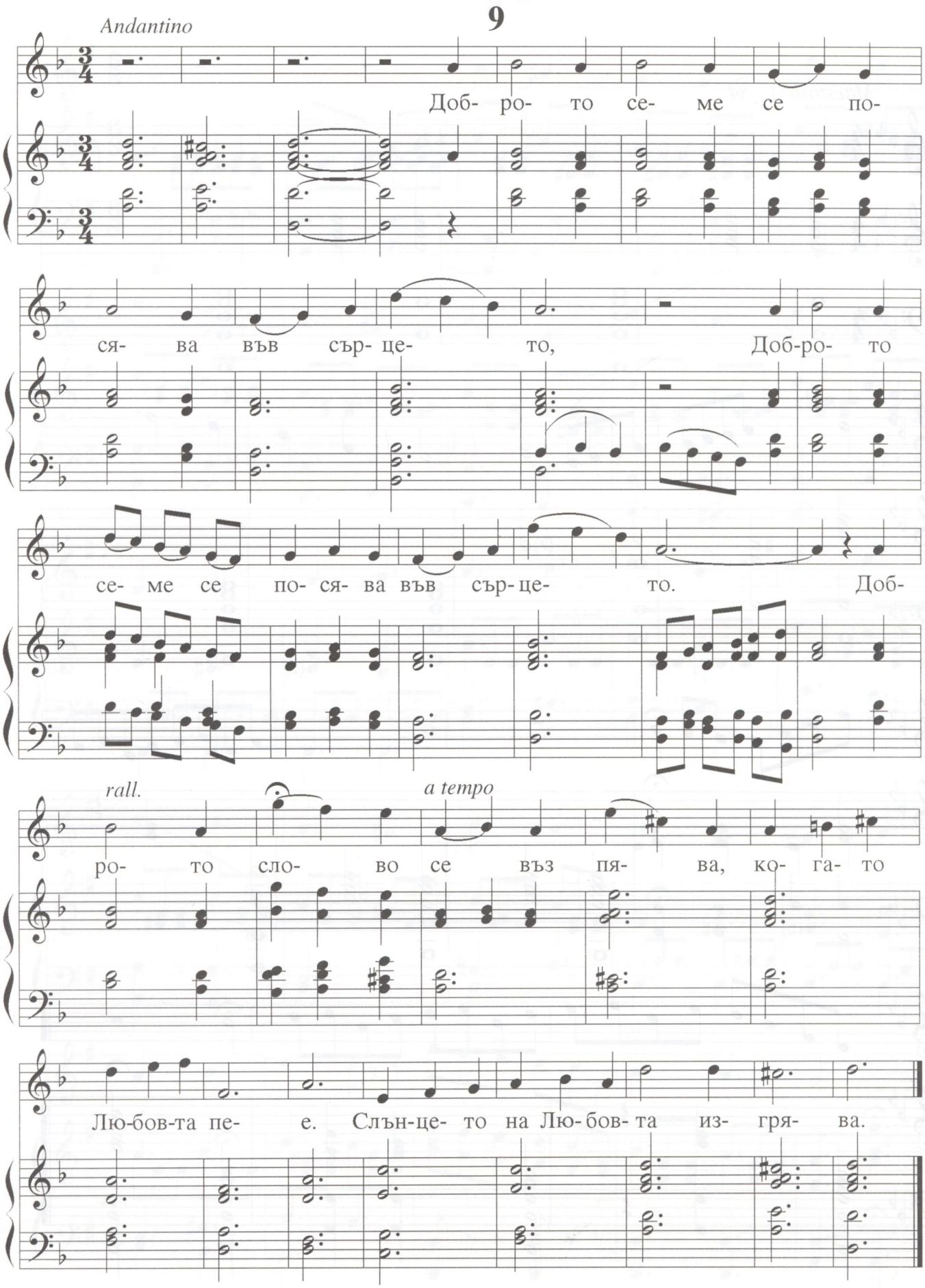


7

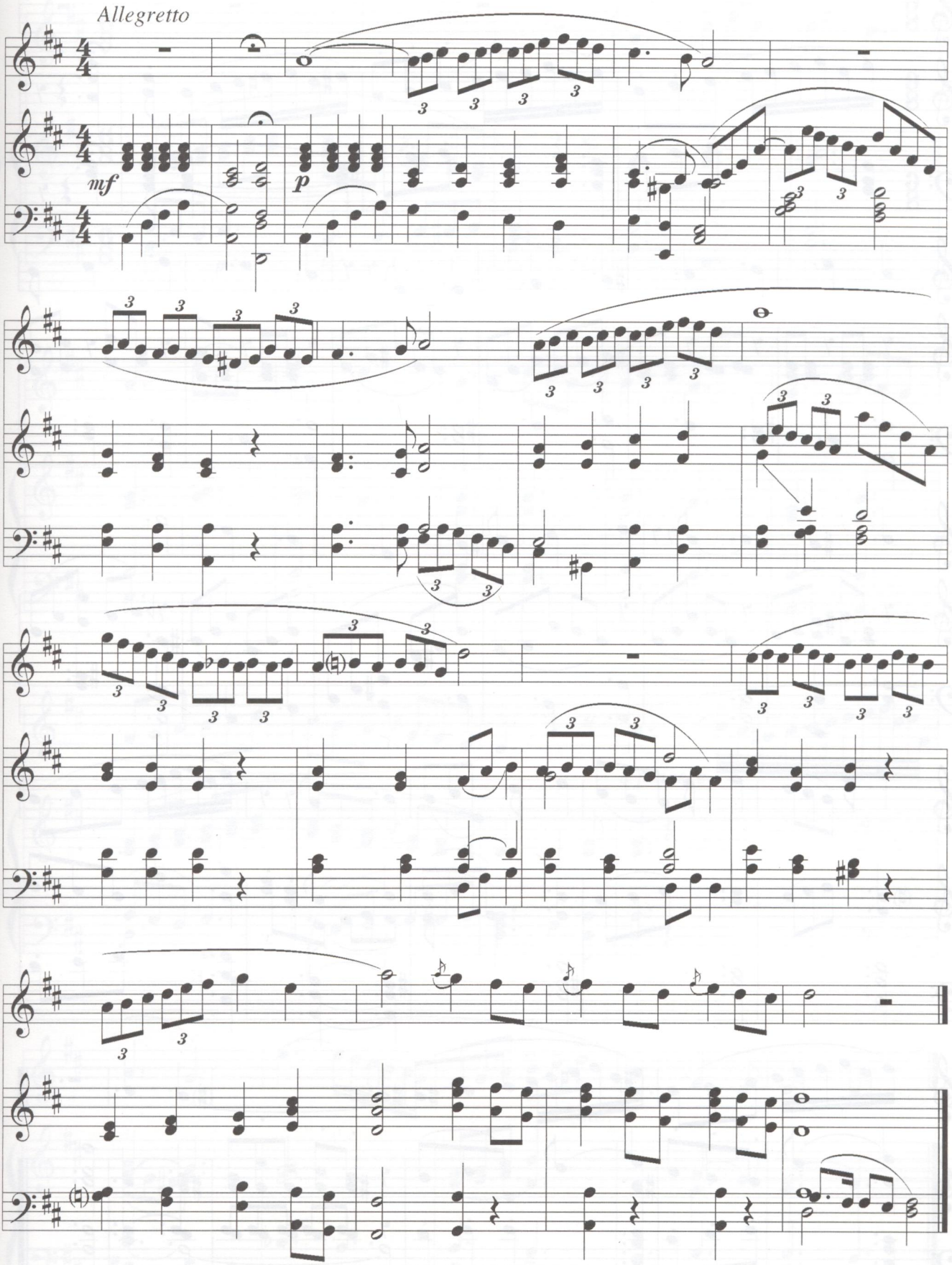


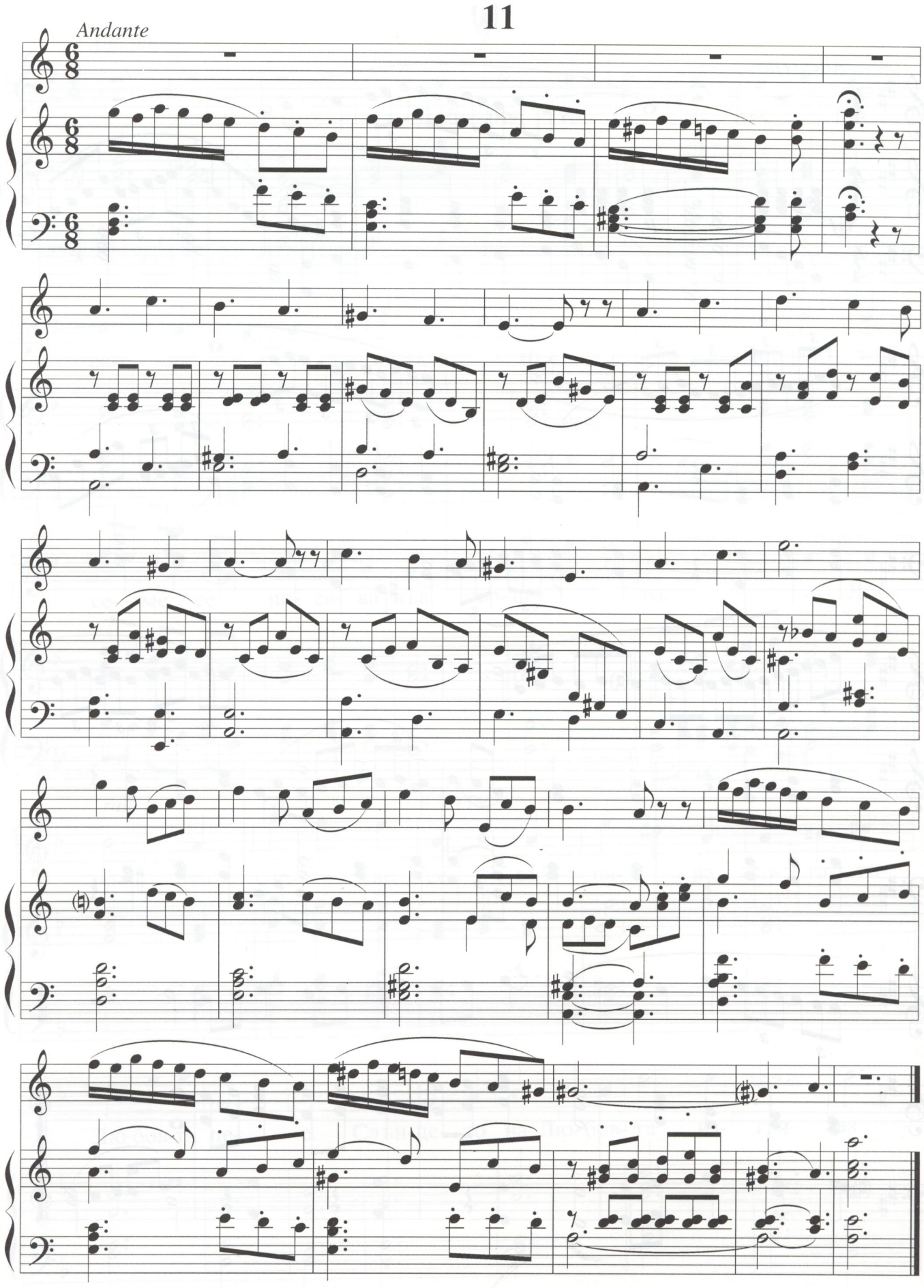
8



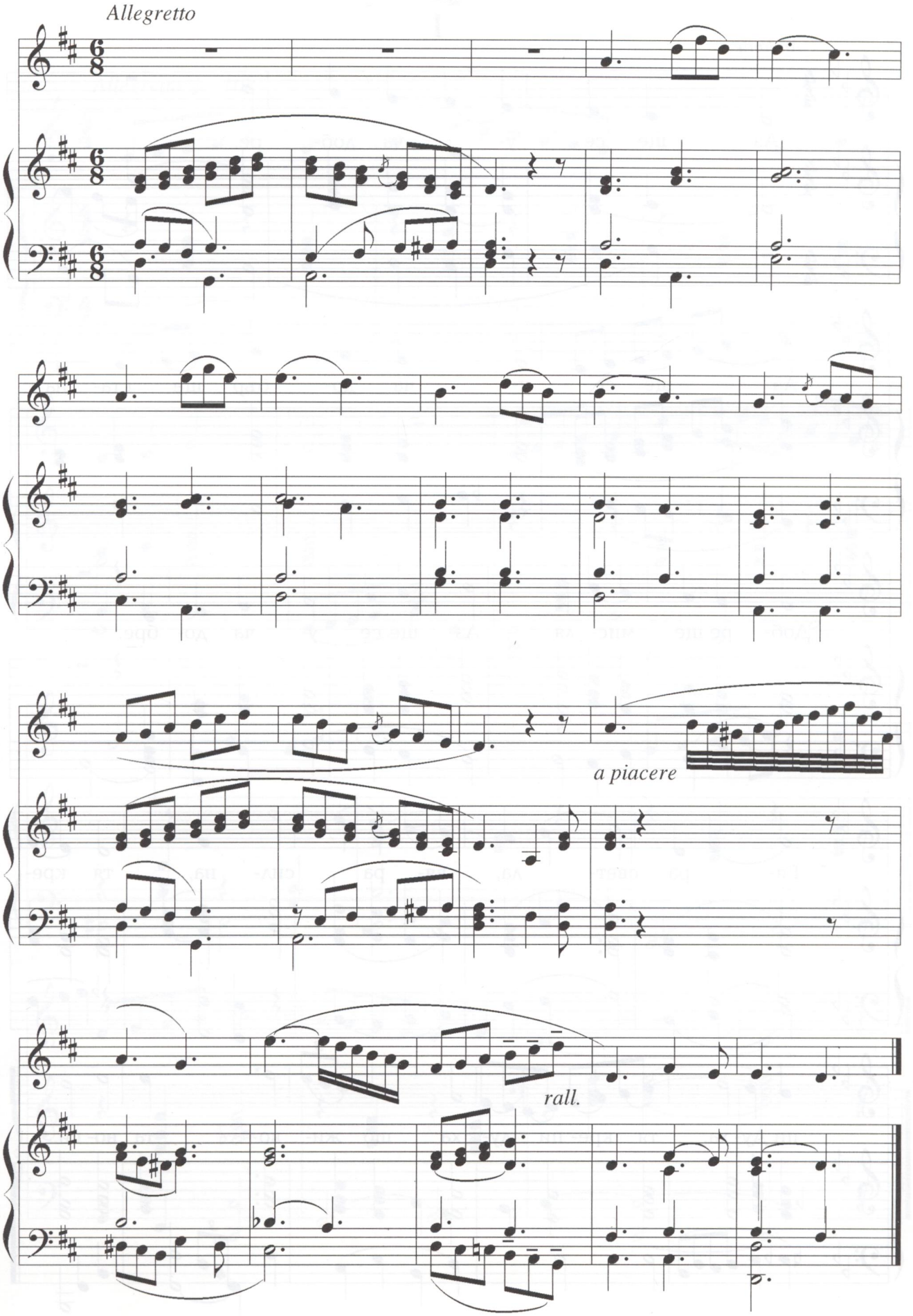

9
Andantino
Доб- ро- то се- ме се по-
ся- ва във сър- це- то, Доб-ро- то
се- ме се по- ся- ва във сър-це- то. Доб-
rall.
a tempo
ро- то сло- во се въз пя- ва, ко- га- то
Лю-бов-та пе- е. Слън-це- то на Лю- бов- та из- гря- ва.

10




11
Andante

12



ВОКАЛИЗИ ЗА СРЕДЕН ГЛАС (МЕЦОСОПРАН И БАРИТОН)

1

Andante

Аз ще се у- ча доб- ре.

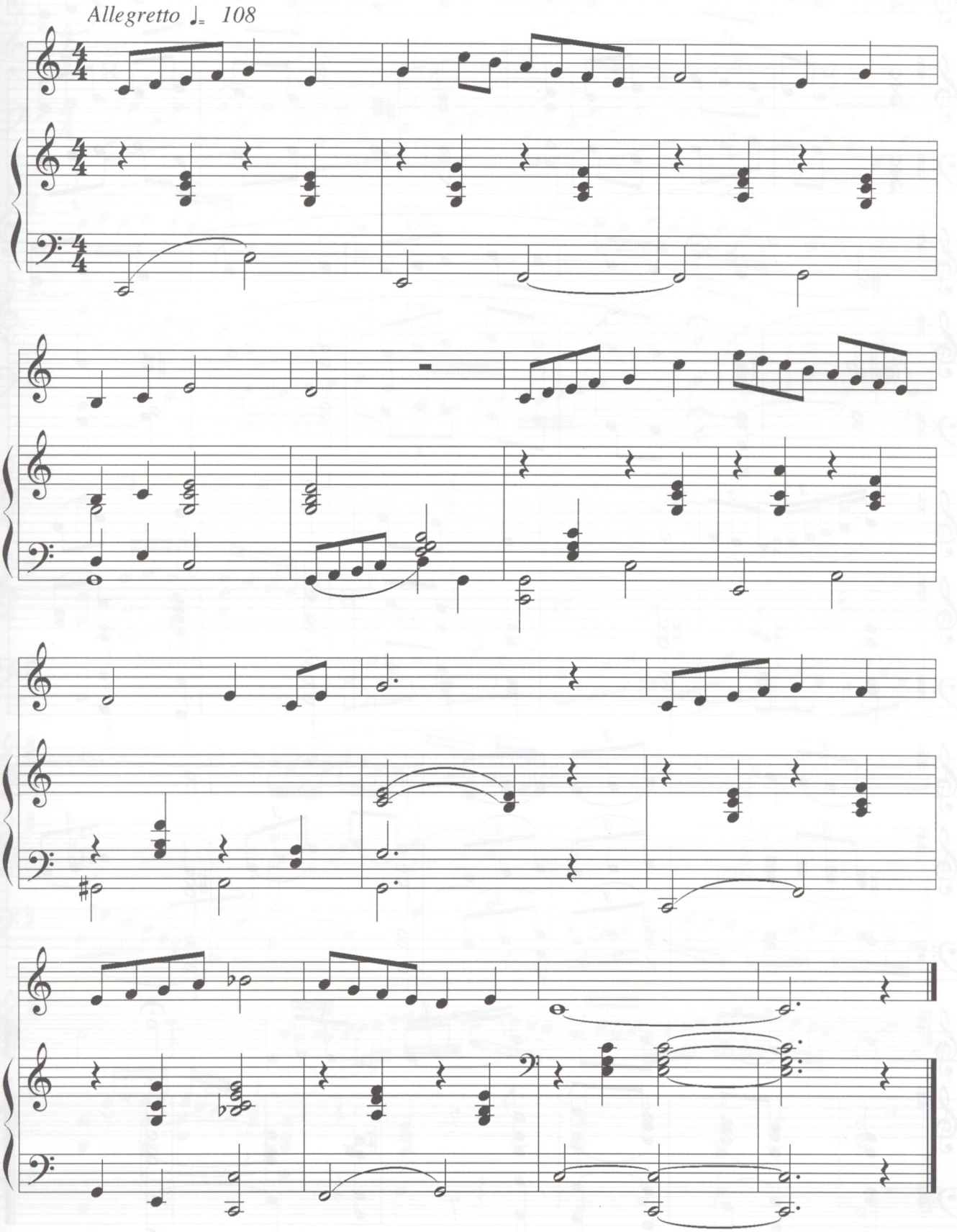
Аз ще се у- ча до- бър ще ста- на.

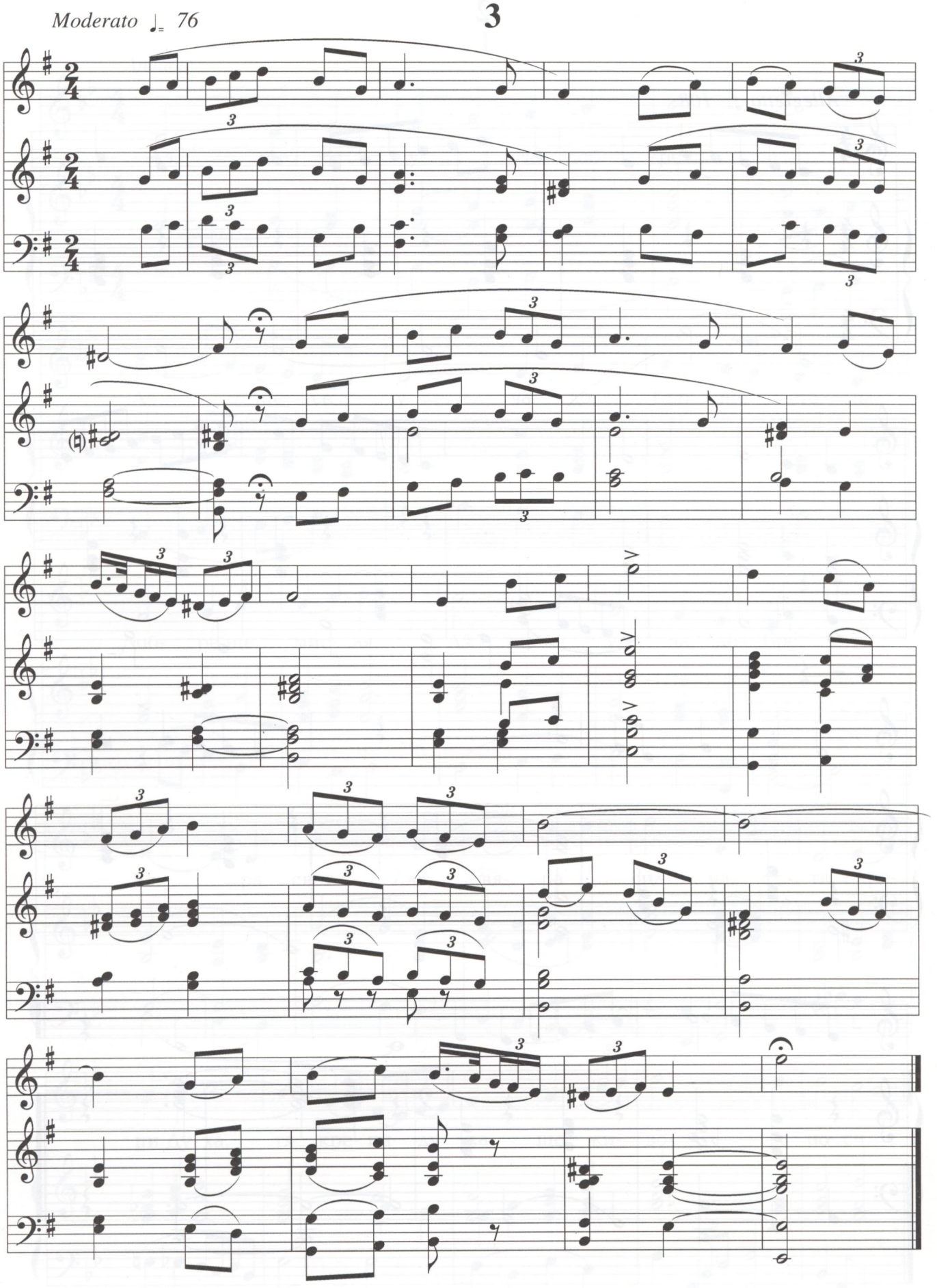
Доб- ре ще мис- ля. Аз ще се у- ча до- бре.

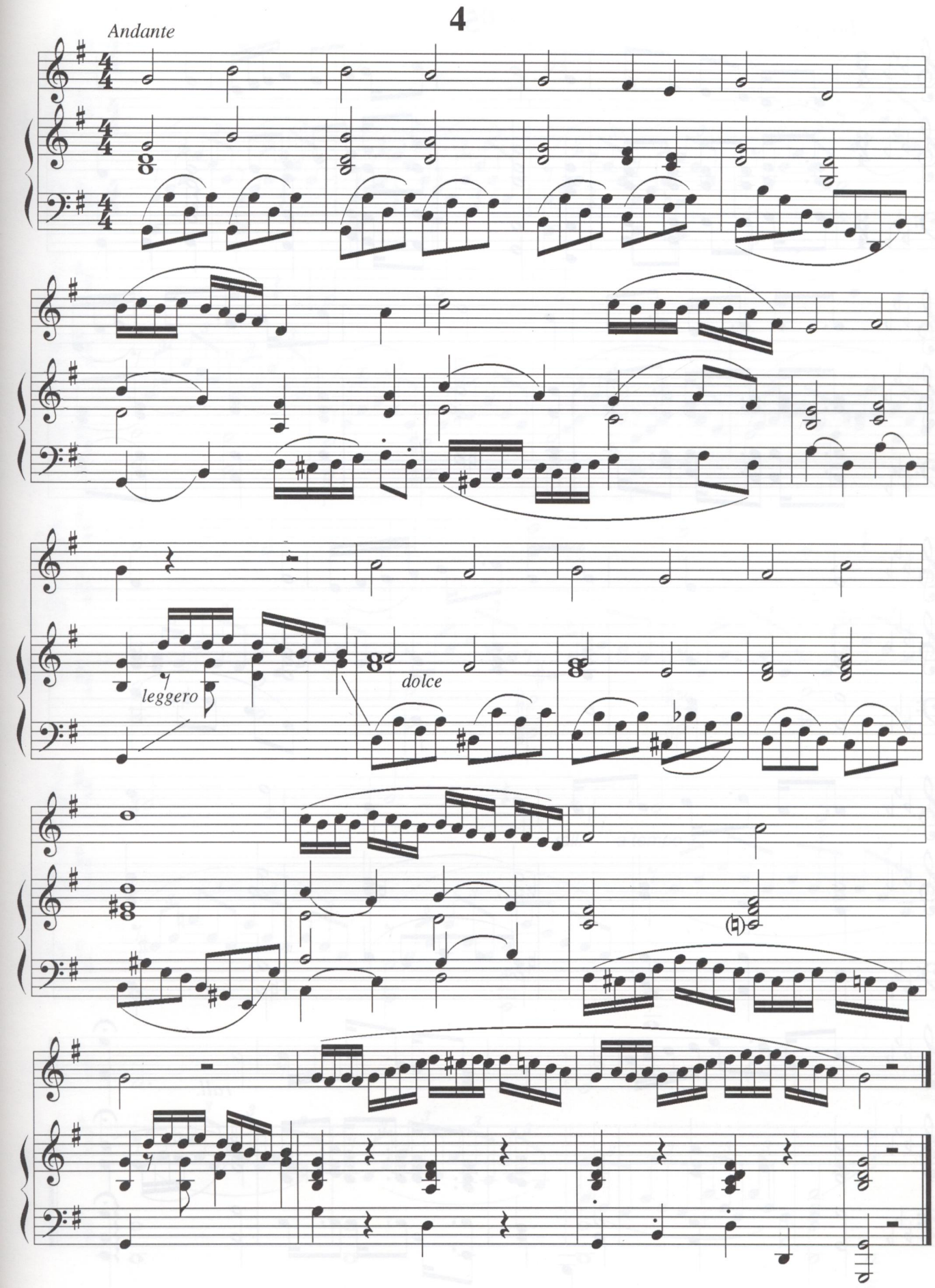
Вя- ра свет- ла, вя- ра сил- на, тя кре-

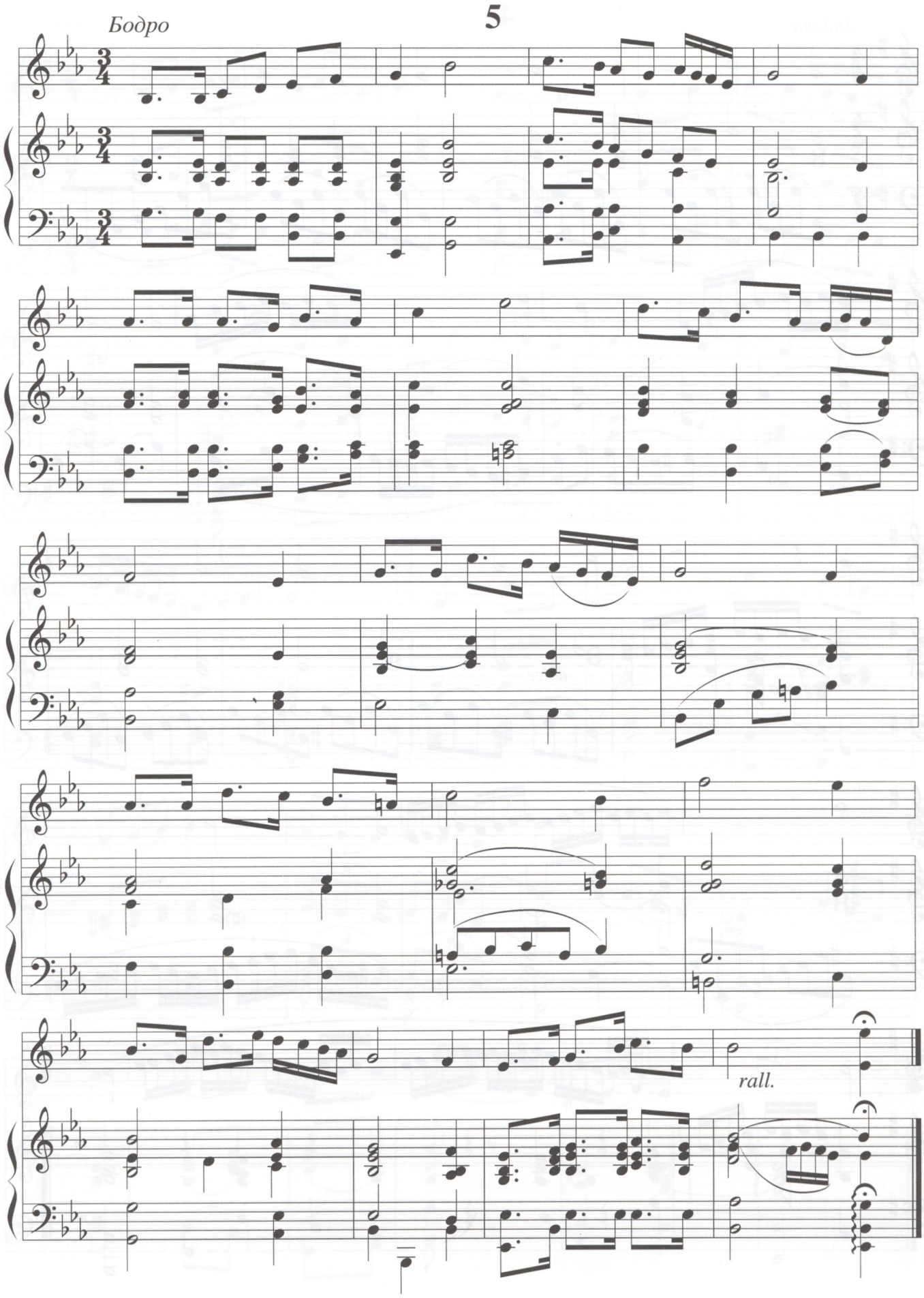
пи Ду- ха, тя кре- пи ду- ха що жи- во- та но- си.

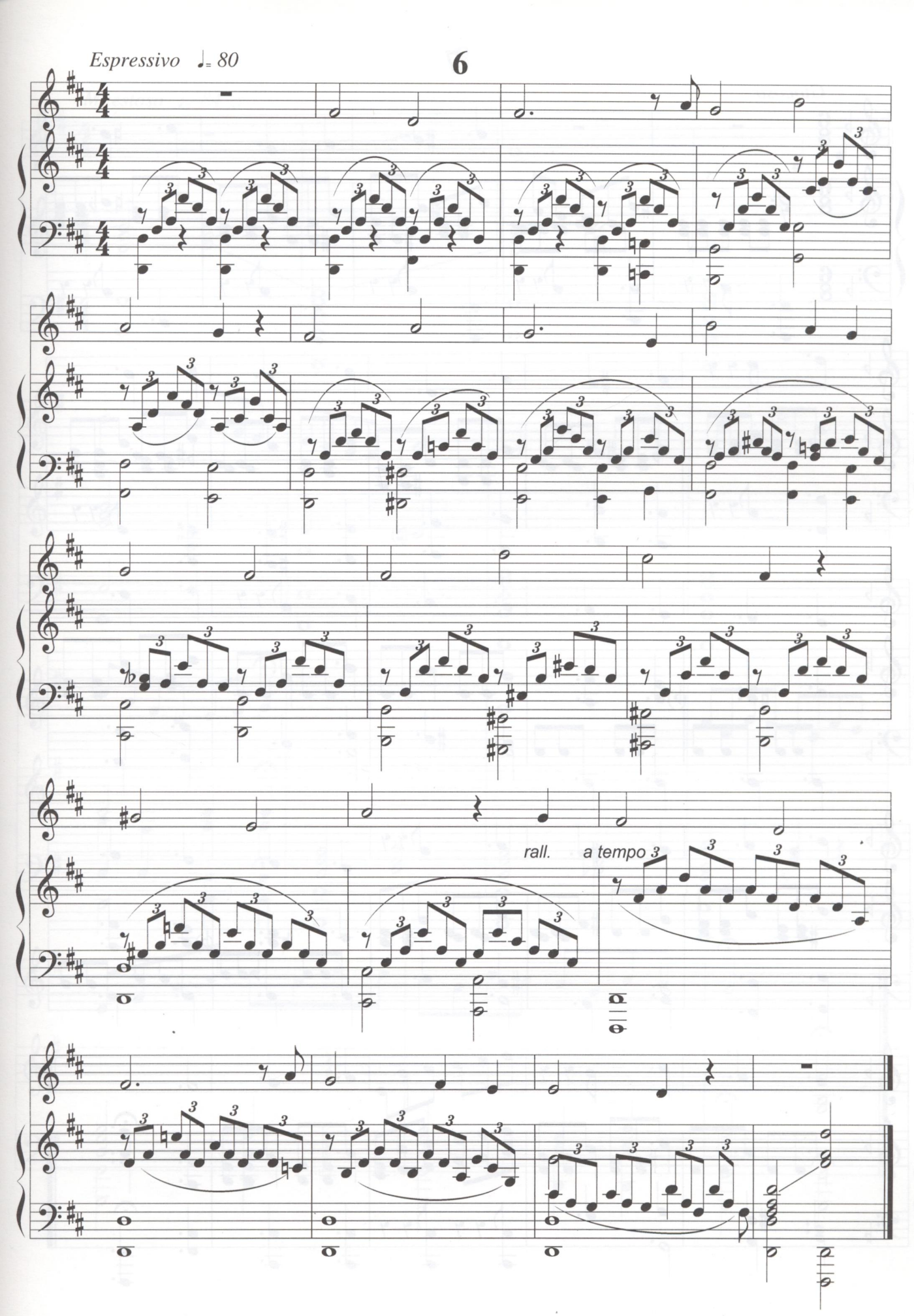
2



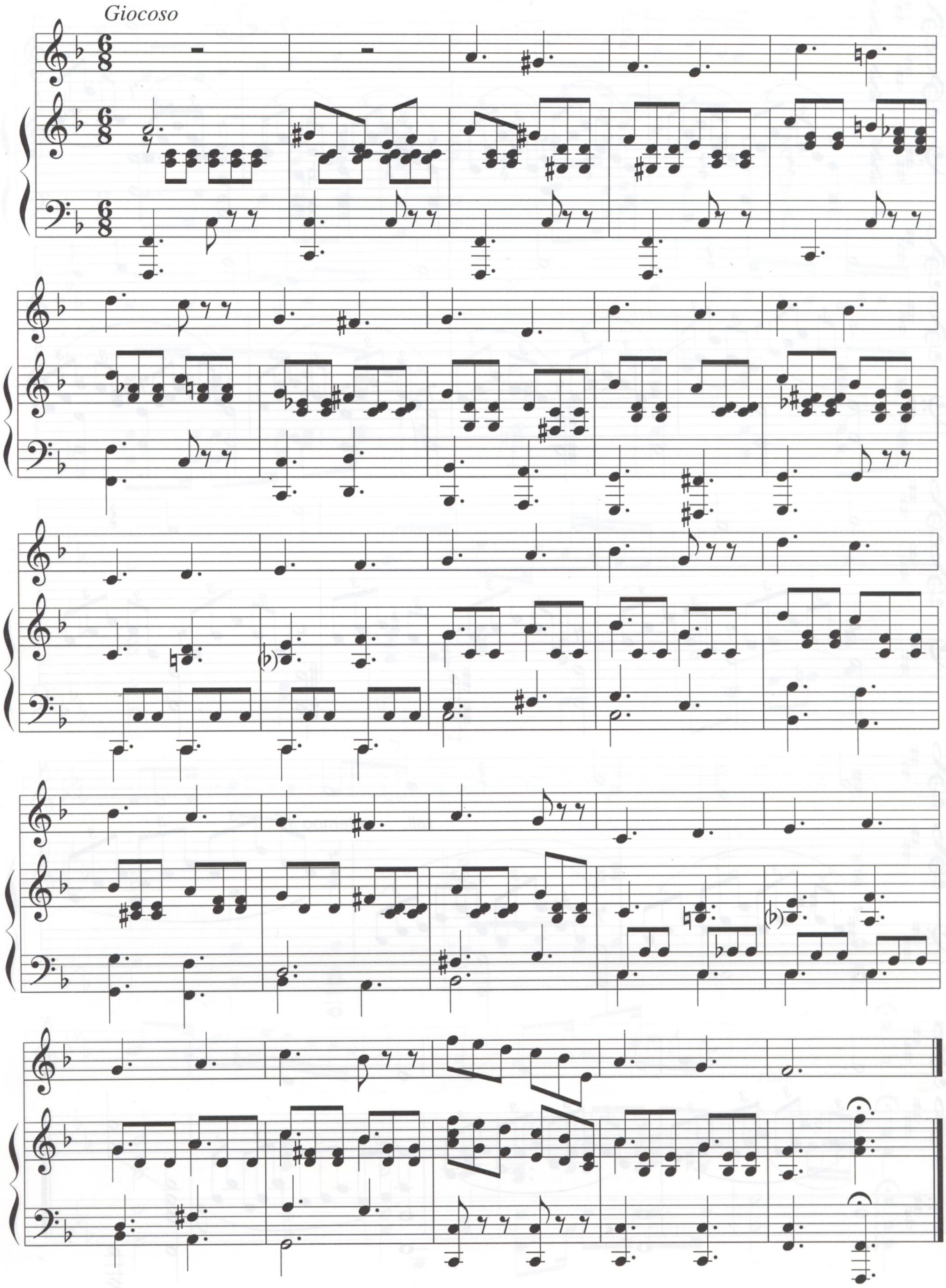

Moderato ♩= 76
3


4
Andante
leggero
dolce

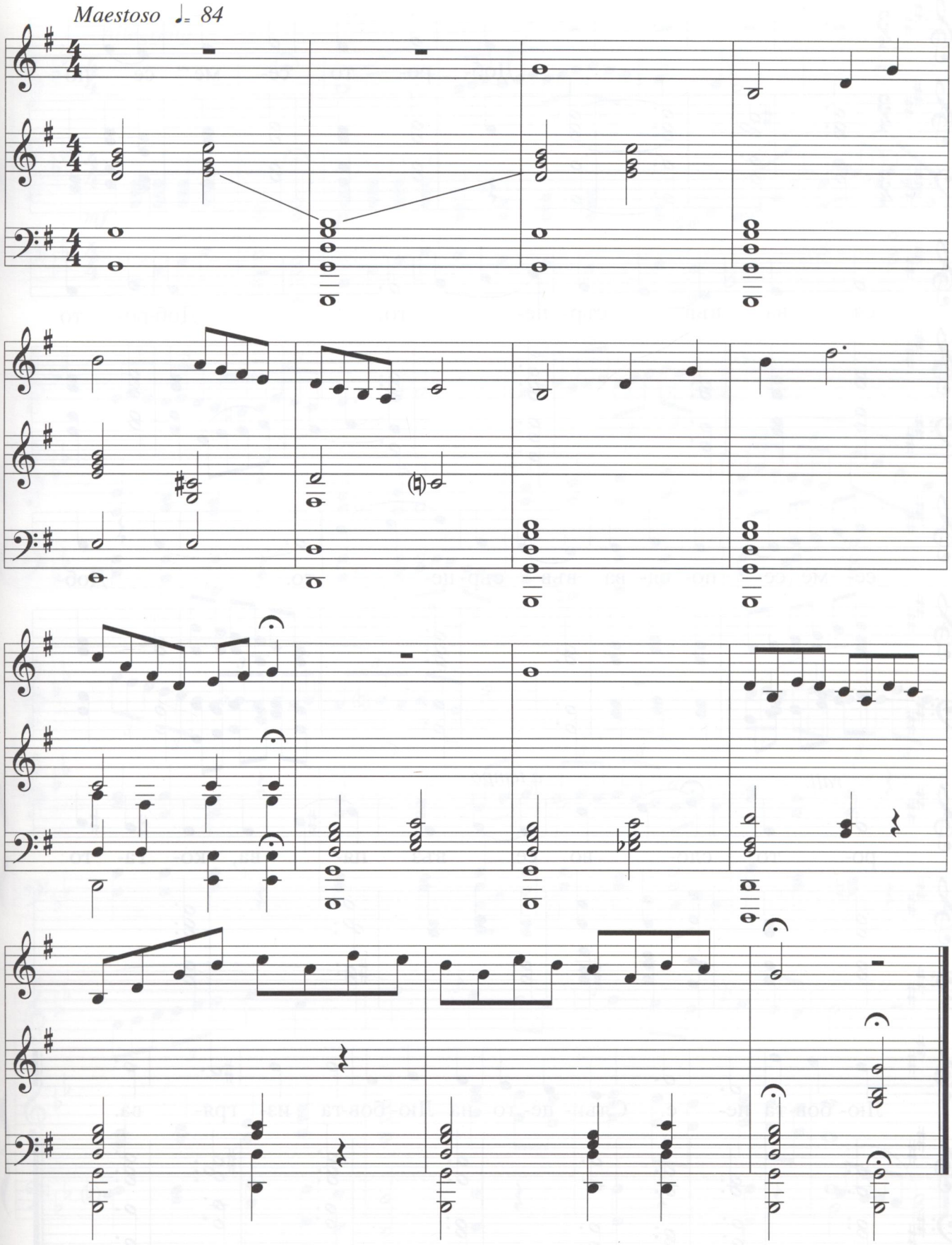

Бодро
5
rall.


Espressivo ♩= 80
6
rall.
a tempo

7



8



9

Andantino

Доб- ро- то се- ме се по-

ся- ва във сър- це- то, Доб-ро- то

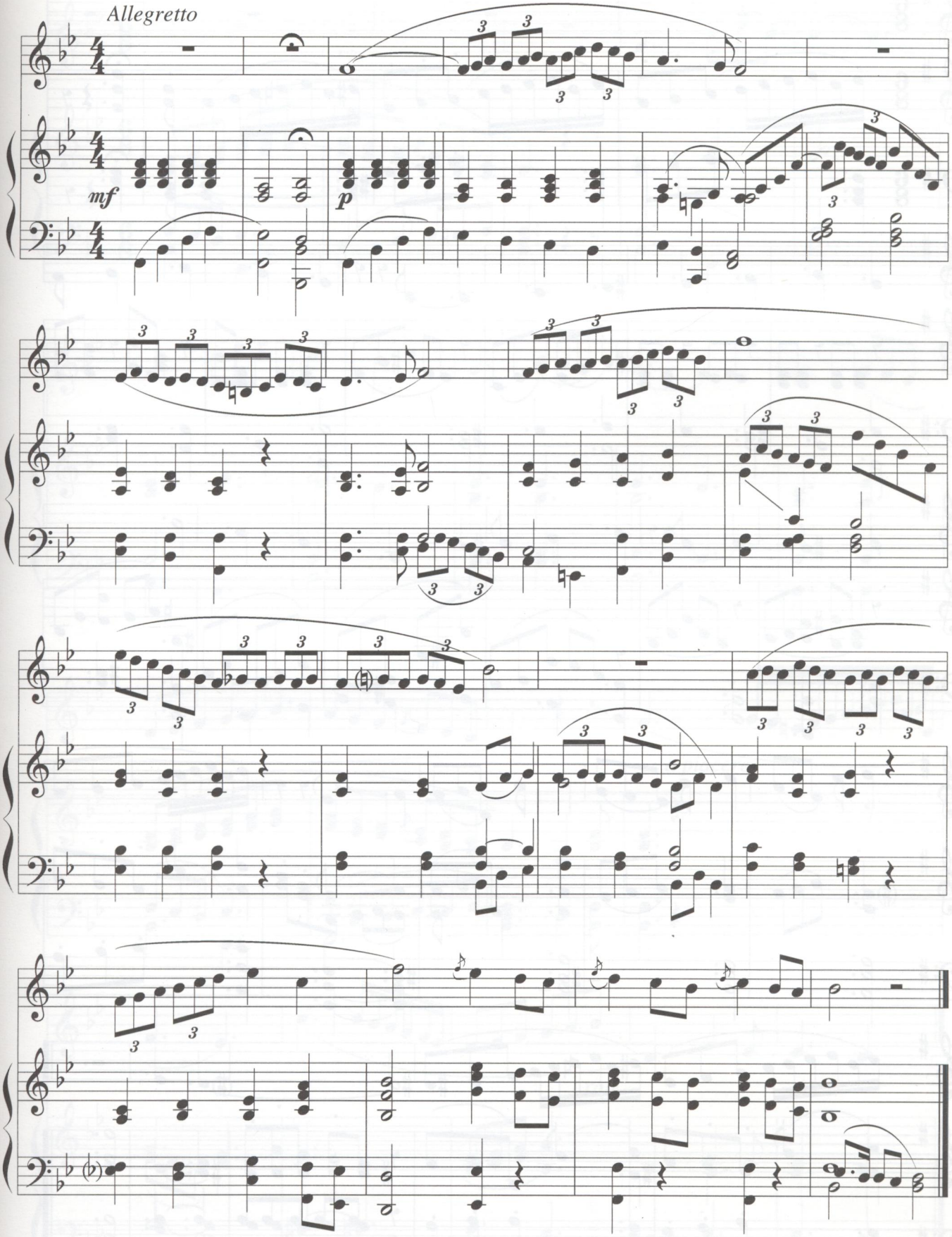
се- ме се по- ся- ва във сър- це- то. Доб-

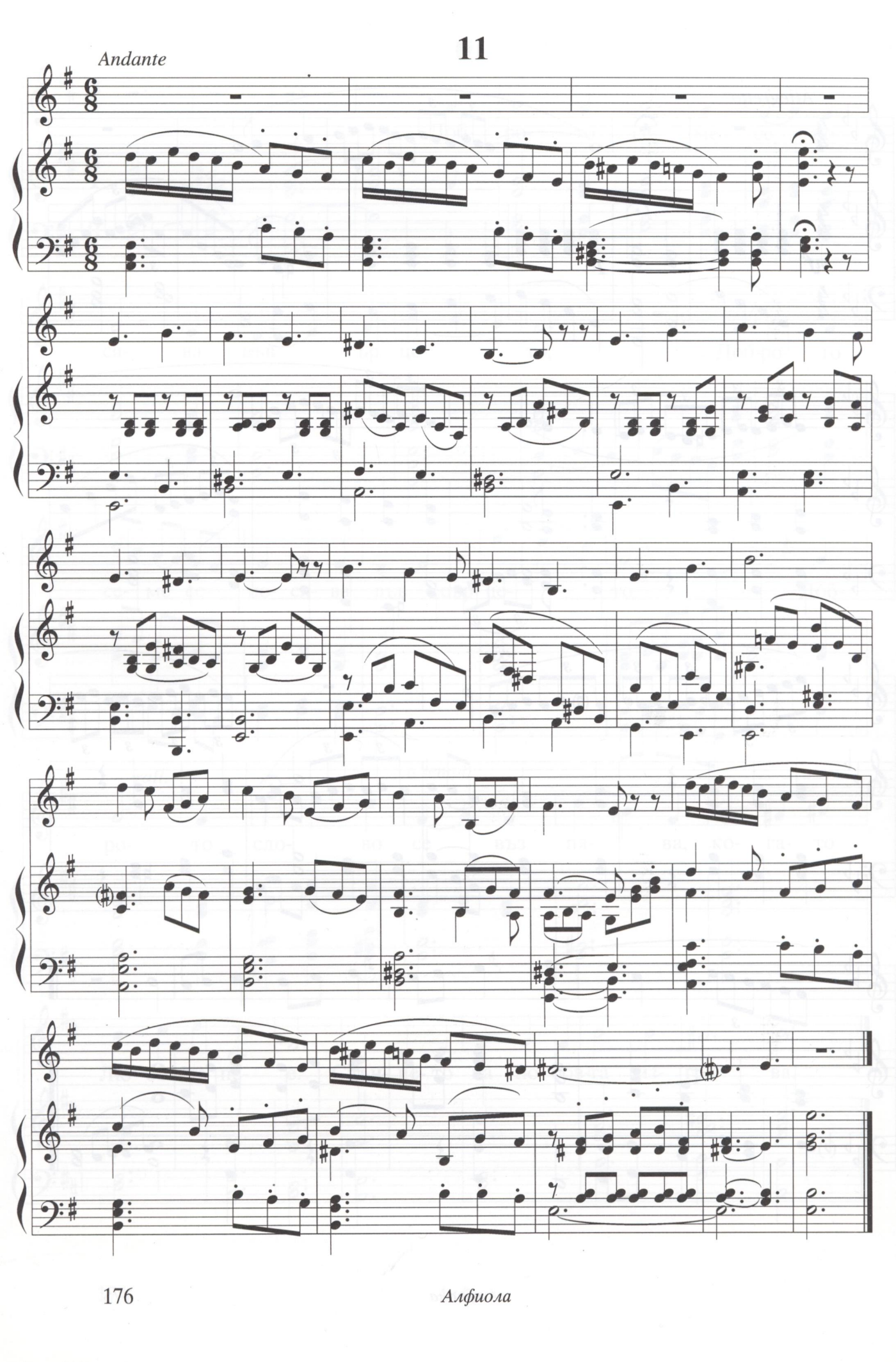
rall. *a tempo*

ро- то сло- во се въз пя- ва, ко- га- то

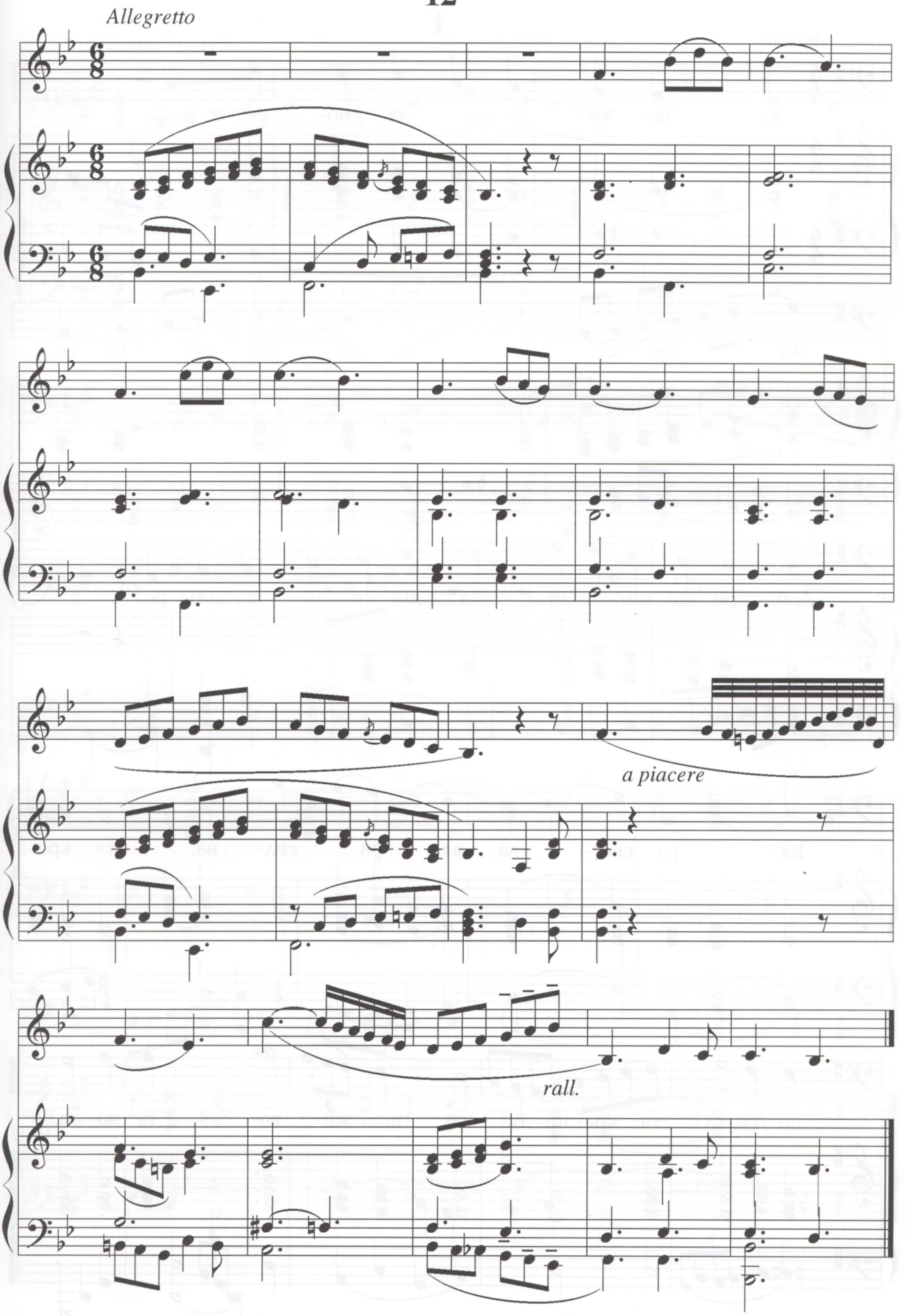
Лю- бов-та пе- е. Слън- це- то на Лю- бов-та из- гря- ва.

10




11
Andante

12



ВОКАЛИЗИ ЗА НИСЪК ГЛАС (АЛТ И БАС)

1

Andante

Аз ще се у- ча доб- ре.

Аз ще се у- ча до- бър ще ста- на.

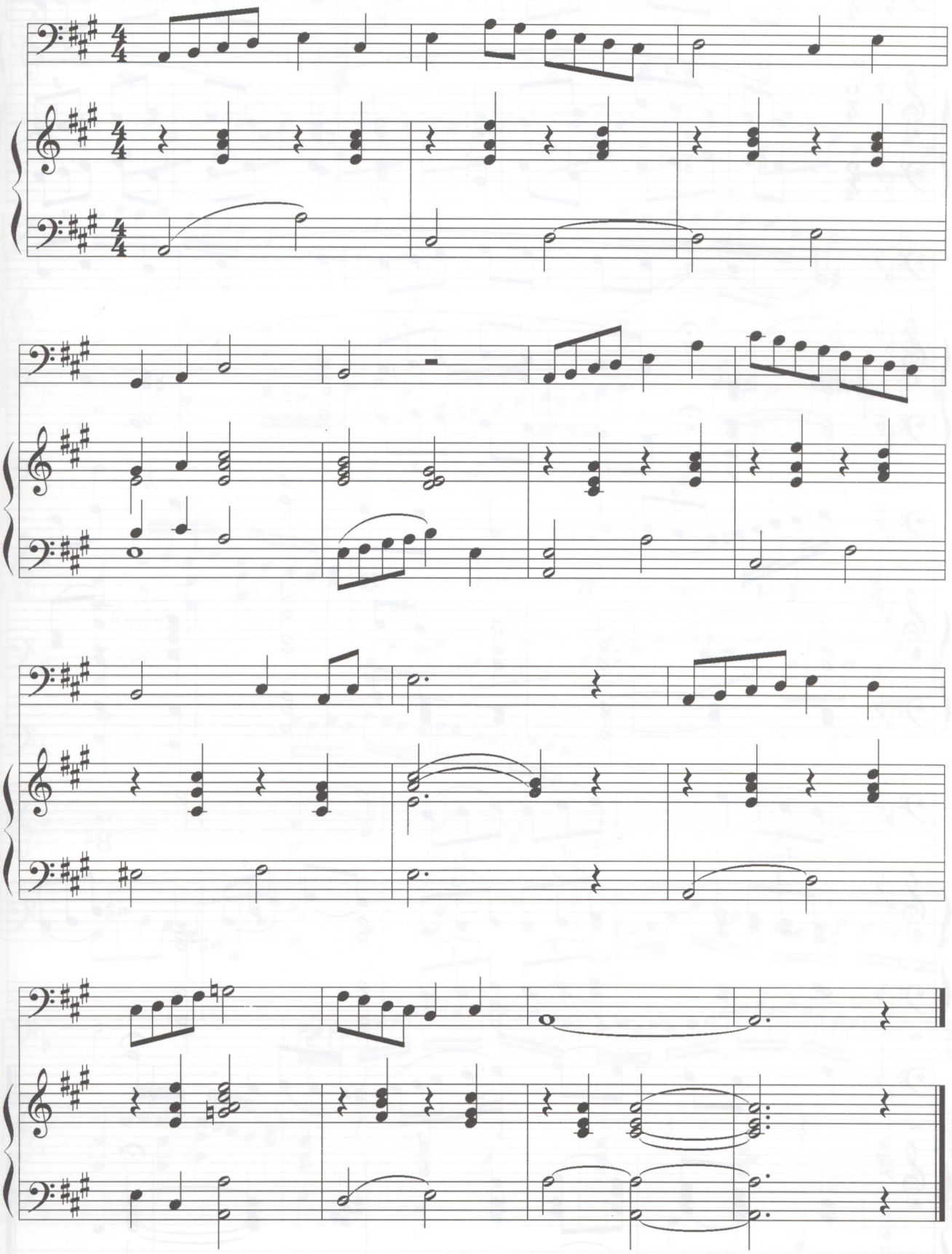
Доб- ре ще мис- ля. Аз ще се у- ча доб- ре.

Вя- ра свет- ла, вя- ра сил- на, тя кре-

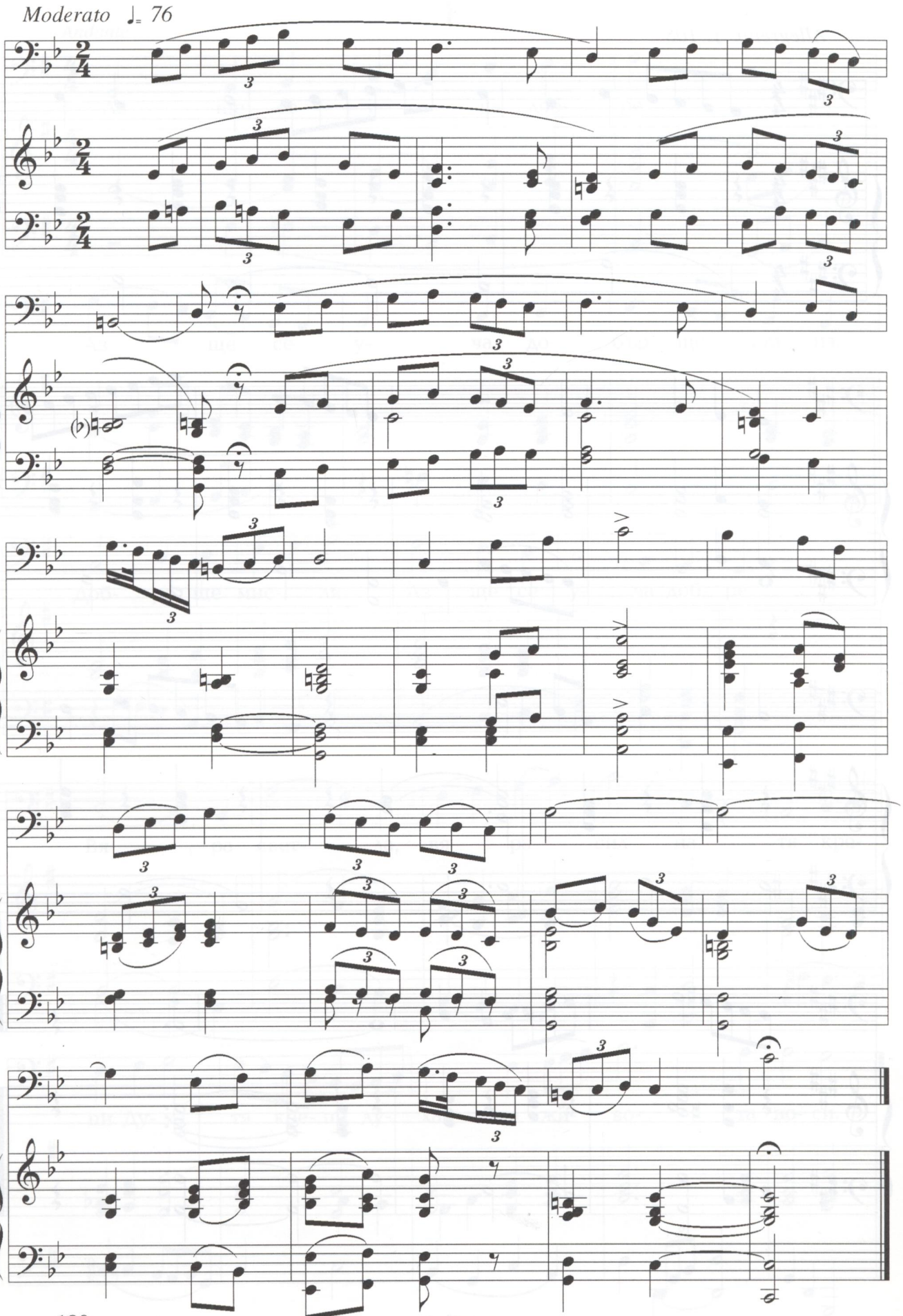
пи Ду- ха, тя кре- пи ду- ха що жи- во- та но- си.

2

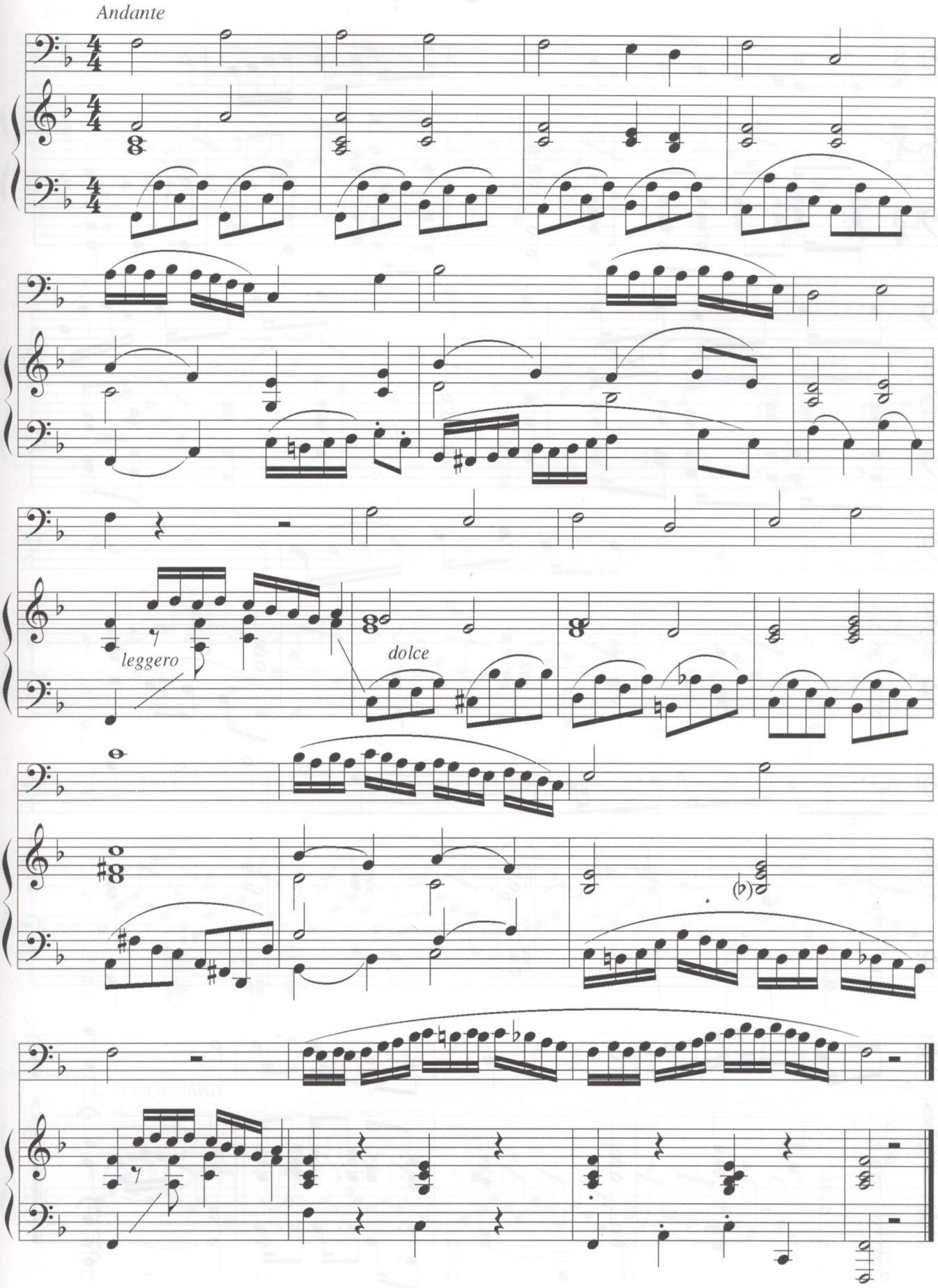
Allegretto ♩= *108*



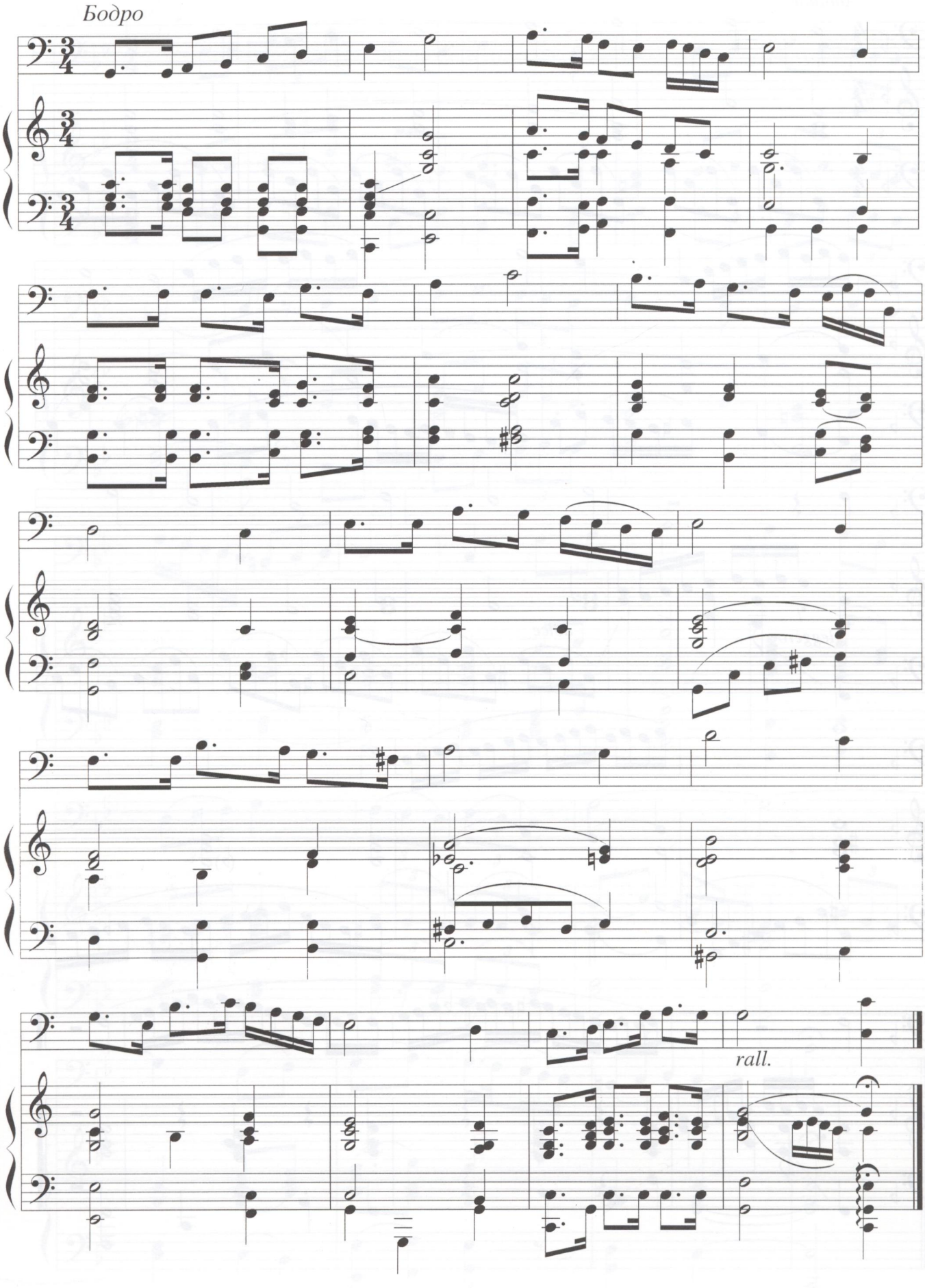
3



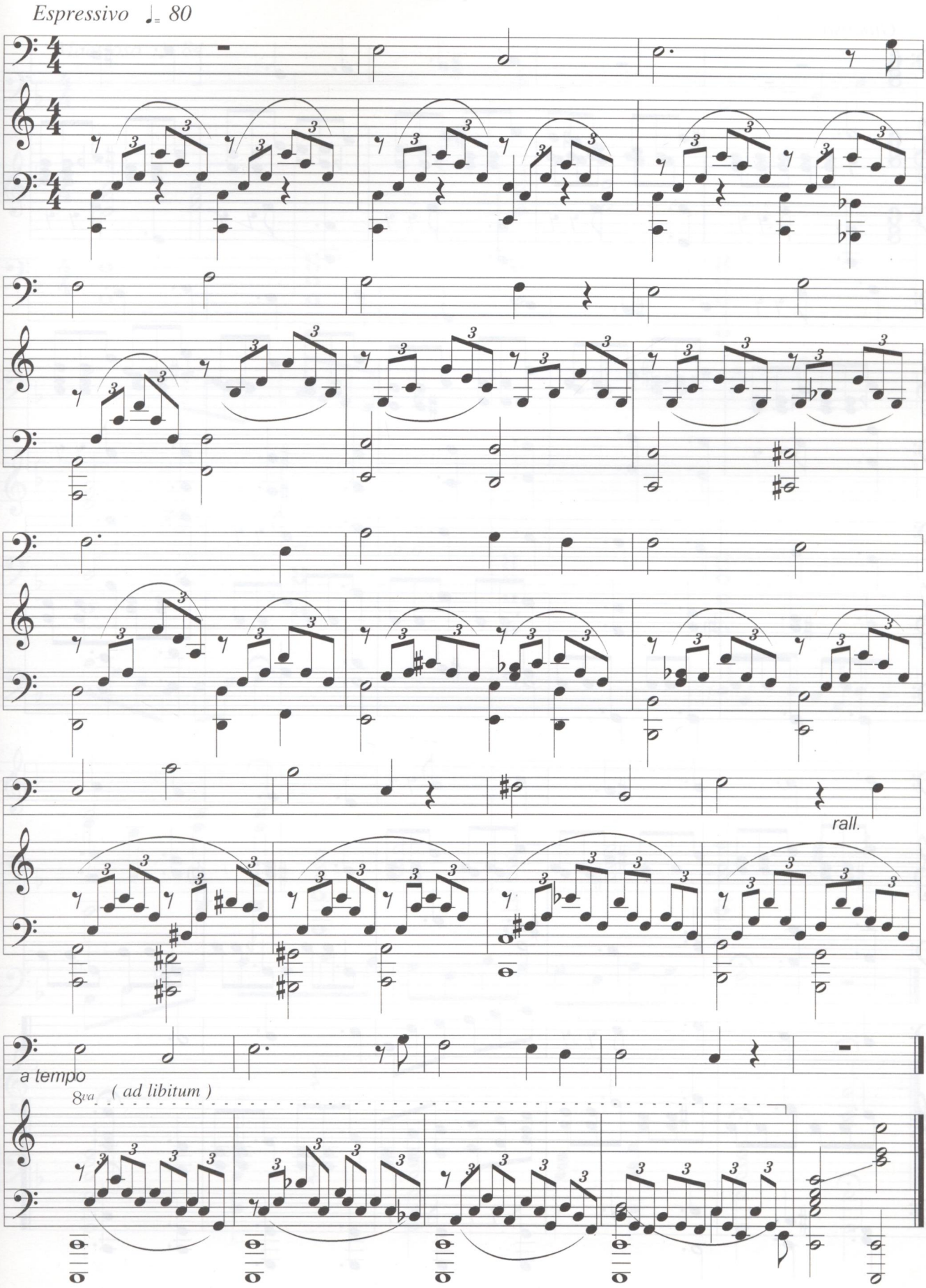
4



5

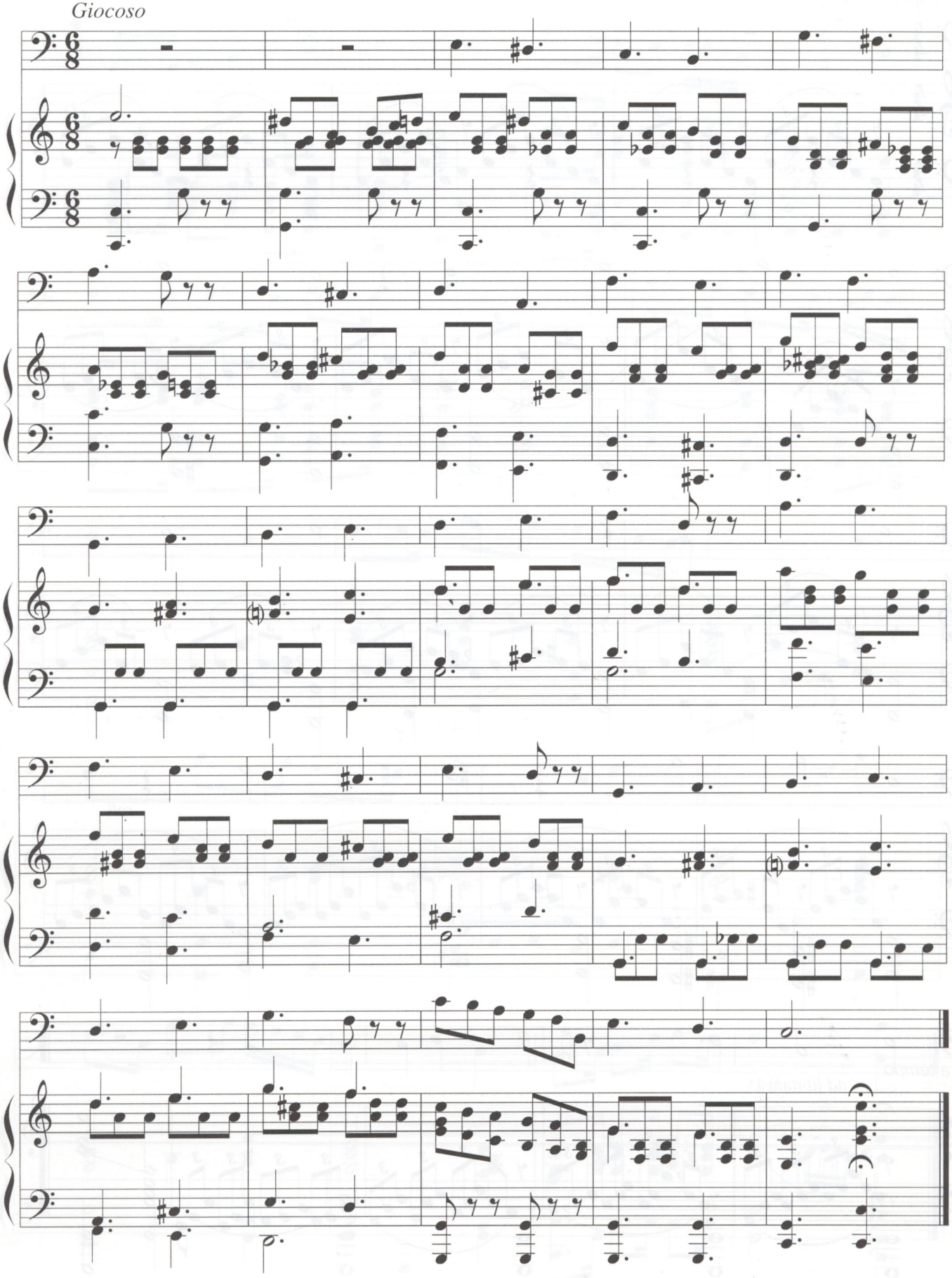


6

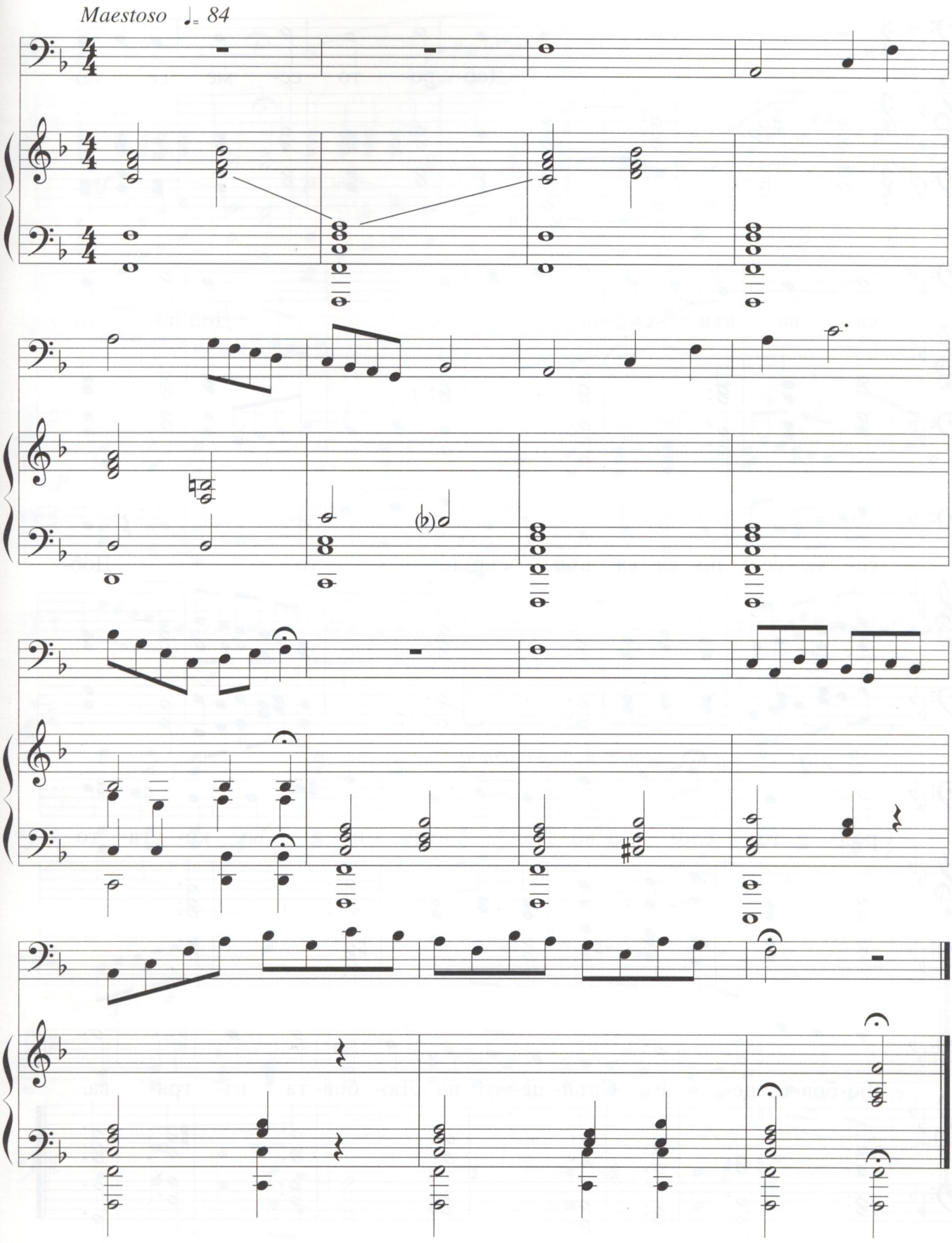


7

Giocoso



8



9

Andantino

Доб- ро- то се- ме се по-

ся- ва във сър- це- то, Доб-ро- то

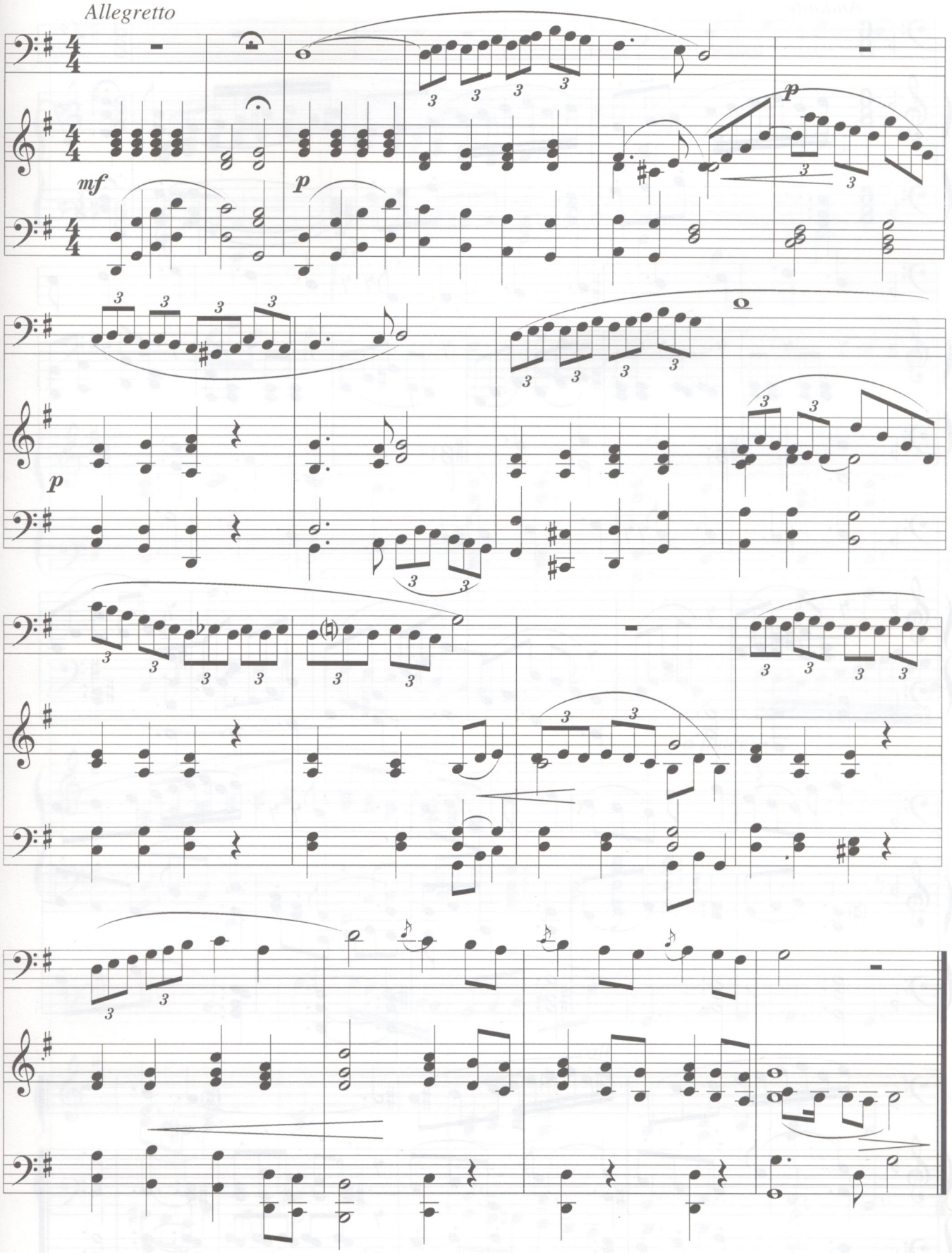
се- ме се по- ся- ва във сър- це- то. Доб-

rall. *a tempo*

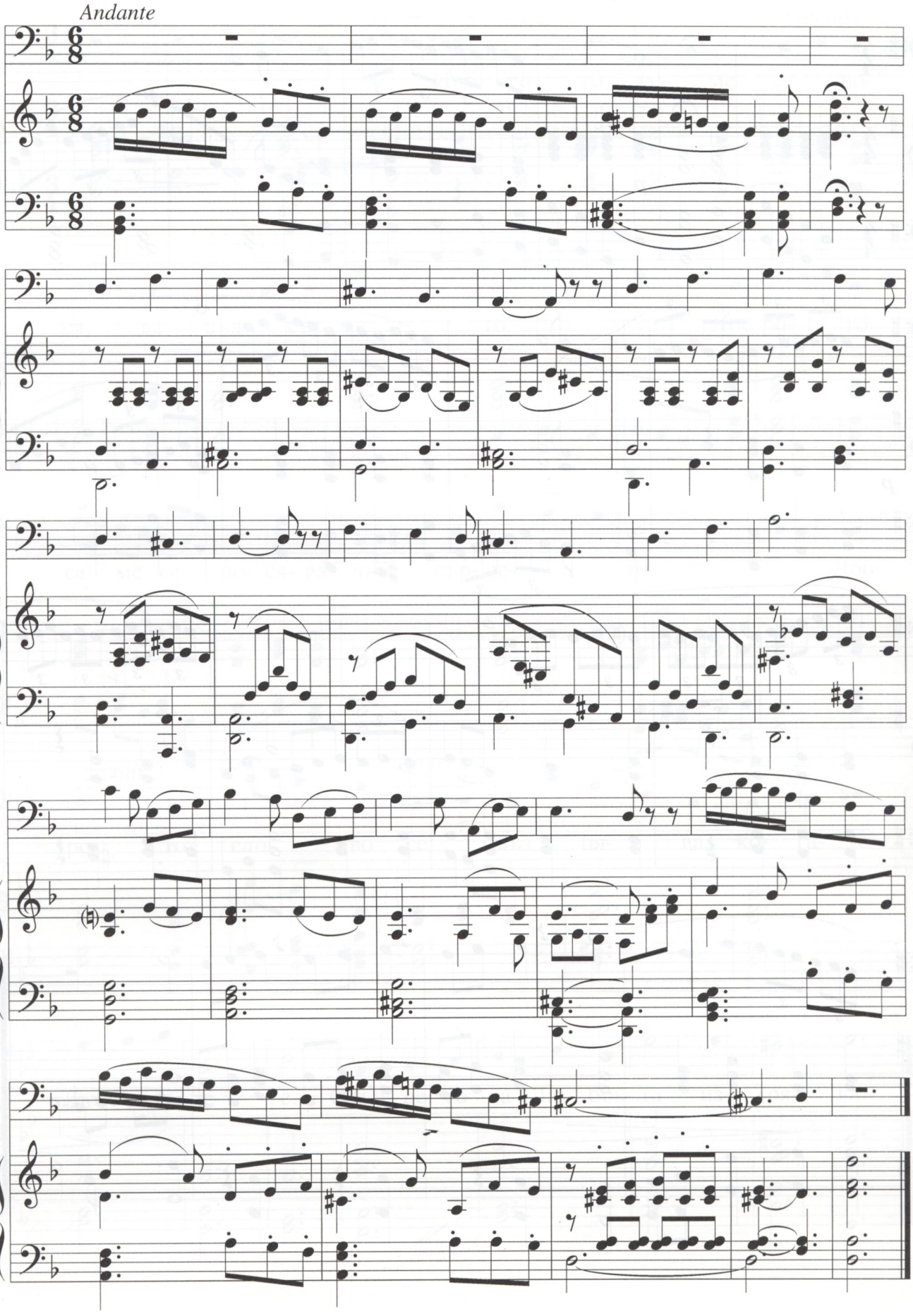
ро- то сло- во се въз пя- ва, ко- га- то

Лю-бов-та пе- е. Слън- це- то на Лю- бов- та из- гря- ва.

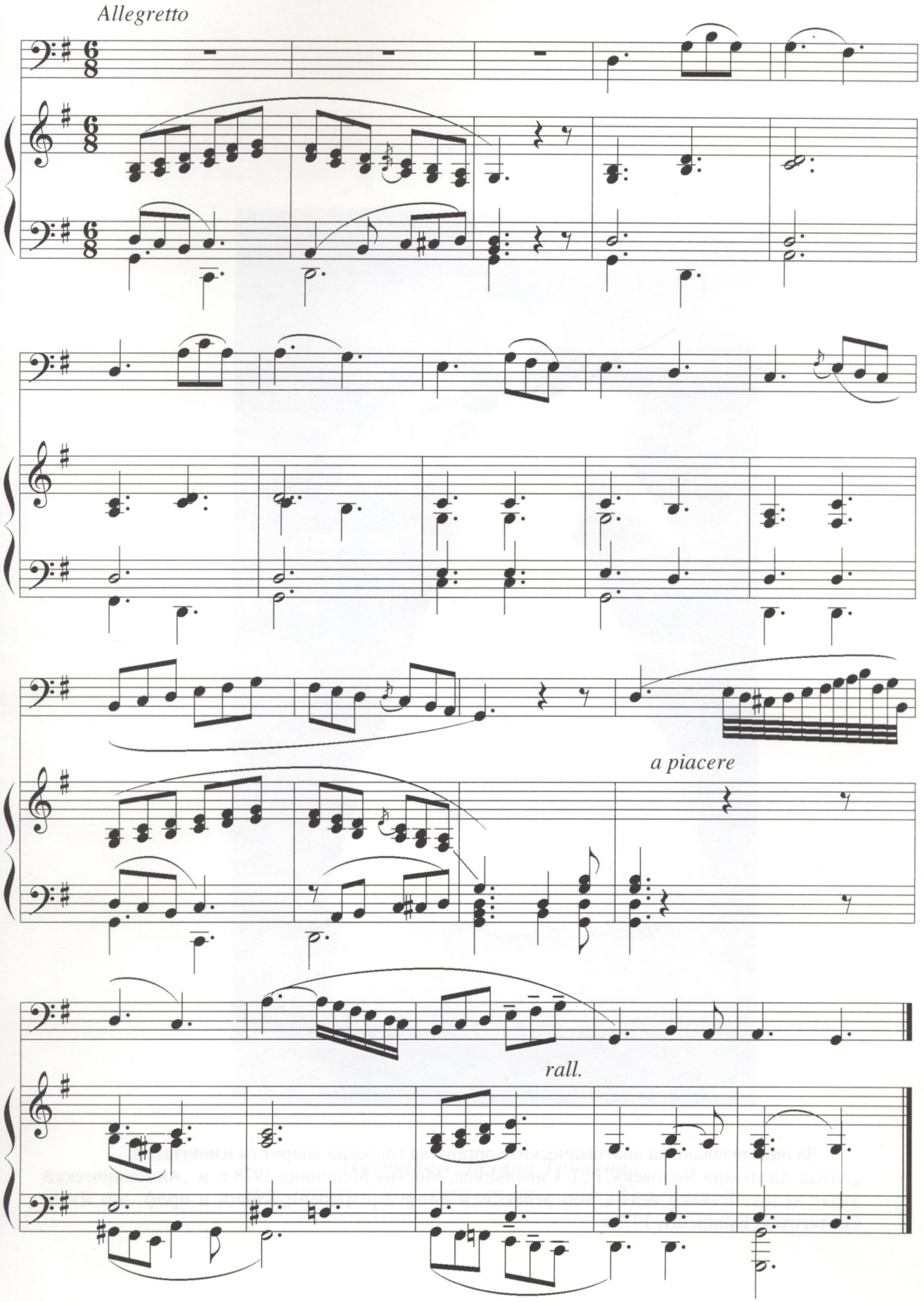
10



11



12



За онагледяване на анатомическите органи на гласовия апарат са използвани: „Атлас Анатомии Человека, Р.Д. Синельнков, Москва Медицина 1978 г. и „Анатомический атлас человеческого тело“, под редакцией проф. д-р Ференц Кишш и проф. д-р Януш Сентаготаи, Будапешт, 1973 г.

Цветана - Лиляна Табакова
в ролята на Виолета от операта „Травиата“

Беинса Дуно

ОКУЛТНА ШКОЛА
ПО
ИЗКУСТВО НА ПЕЕНЕТО

Формат 60 х 90/8. Печатни коли 24
Отпечатана м. декември 1997 г.

Издателство „Алфиола“ - Варна
Печат - „Абагар“ ЕООД - В. Търново